

Satipatthana Kammatthana

Posted by [chanyan](#) pada 2011/03/12

oleh : Phra Ācariya Li Dhammadharo

Kata Pengantar dari Redaksi

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Majalah Buddhis *Sammādiṭṭhi* lahir pada bulan Mei tahun 2000. Berarti, pada bulan Mei tahun 2001 ini, dengan tak terasa telah memasuki putaran waktu satu tahun.

Dalam rangka memperingati satu tahun berkiprahnya majalah Buddhis *Sammādiṭṭhi*, kami sengaja menerjemahkan buku ‘Satipaṭṭhāna dan Cittaviññāṇa’ yang ditulis oleh Phra ācariya Li Dhammadharo untuk dipersembahkan kepada Pembaca *Sammādiṭṭhi* khususnya dan umat Buddha pada umumnya.

Walaupun dengan sarana dan prasarana yang belum bisa dikatakan memadai, dalam kurun waktu satu tahun perjalanannya, Gaṇa [grup] *Sammādiṭṭhi* telah berhasil menerbitkan majalah sebanyak 3 [tiga] edisi. Sebenarnya, kami hampir tak bisa menerbitkan tiga edisi, karena hingga April, naskah-naskah edisi ketiga hampir tak rampung digodok di dapur *Sammādiṭṭhi*. Hal itu disebabkan, ibarat memasak makanan, kami hanya memakai kompor minyak tanah karena belum mampu membeli kompor gas sehingga hasilnya pun agak lambat. Namun syukurlah edisi ketiga itu berhasil ke luar dari percetakan pada waktu yang diharapkan, yang berarti kami berhasil menerbitkan tiga edisi dalam waktu satu tahun.

Biarpun agak lambat, tak apa, bukan? Karena, tujuan kami bukanlah berpacu tentang banyaknya jumlah edisi yang berhasil diterbitkan, melainkan kami berharap isi *Sammādiṭṭhi* bermanfaat bagi Pembaca.

Edisi perdana dari *Sammādiṭṭhi* kami rasa kurang memuaskan bagi Pembaca, terutama pada penulisan bahasa Pāli dan tanda bacanya. [Namun, kami rasa, penampilan fisiknya telah cukup memadai]. Sarana dan prasarana yang kurang memadai itulah penyebabnya. Karenanya, kami memilih menerbitkannya secara nirkala agar tak merasa dikejar-kejar target.

Kami berharap edisi berikutnya akan lebih baik dari sebelumnya. Kami akan tetap saling bahu membahu dalam mewujudkan dan melaksanakan misi kami. Dalam hal ini pula, partisipasi Pembaca tentu saja kami harapkan.

Phra Ācariya Li Dhammadharo, penulis buku ini, adalah salah satu dari sekian banyak murid Luang Pu Man Bhuridatto. Pada awalnya, ia diupasampadā di lingkungan bhikkhu yang amat longgar dalam pelaksanaan vinaya. Memegang dan menyimpan uang, menyimpan dan memasak makanan sendiri, serta memanjat pohon adalah hal yang biasa baginya dan teman-teman bhikkhu

lainnya. Kemudian, ia pun sadar dan berpikir, bila demikian halnya, apa bedanya dengan para upāsaka [perumah tangga]. Apa pula gunanya ia mengenakan jubah bhikkhu.

Setelah menyelesaikan vassa-nya yang pertama, ia pun lepas jubah dan upasampadā kembali di lingkungan bhikkhu yang ketat dalam melaksanakan vinaya, yaitu kebhikkhuan hutan [araññavasi]. Bertemu dan berguru pada Luang Pu Man Bhuridatto. Ia termasuk salah satu murid dekat Luang Pu Man.

Ia pernah berkisah tentang betapa sederhana dan santutthi [puas dalam kesederhanaan] nya Luang Pu Man dan betapa mettā nya Luang Pu Man terhadapnya.

Suatu kali, ia sebagai pacchā samaṇa [bhikkhu pengiring] saat piṇḍapāta bersama Luang Pu Man. Di tengah jalan yang sunyi, Luang Pu Man berhenti dan mengambil sebuah celana pendek warna kaki yang telah rombeng dan dibuang pemiliknya. Ia merasa heran, untuk apa Luang Pu Man mengambil celana pendek butut itu.

Beberapa hari kemudian, Luang Pu Man memberinya sebuah yam [tas kebhikkhuan yang terbuat dari kain]. Ia amat senang dan berterima kasih mendapat pemberian dari guru yang amat dihormatinya. Setelah diamatinya, ternyata yam itu adalah metamorphosa dari celana pendek butut warna kaki itu. Luang Pu Man telah mengubahnya menjadi yam dengan jahitan tangannya sendiri.

Batin Āchārṇ Li dipenuhi perasaan pīti [gairah dan bahagia] mendapat hadiah dan pelajaran yang tak terhingga nilainya itu. Āchārṇ Li senang dan puas menyendiri berada di tempat-tempat yang sepi, tenang, dan hening di dalam menjalani kehidupan kepertapaannya yang keras. Ia pernah pula pergi ke India dengan berjalan kaki melintasi Birma [Myanmar] dan bervassa di sana.

Akhirnya, Āchārṇ Li berdiam di Wat Asokārāma, Samut Prakan, Thailand Tengah, dan menjadi salah satu guru bhāvanā ternama di Thailand.

Ia meninggal kurang lebih empat puluh tahun yang lalu dalam usia kurang lebih lima puluh lima tahun, usia yang masih tergolong muda bagi guru-guru bhāvanā. Sampai kini, jenasahnya masih tersimpan dengan baik di Wat Asokārāma.

Kali ini, buku yang kami terjemahkan ini terdiri dari tiga bagian. Bagian pertama menguraikan tentang pelaksanaan satipaṭṭhāna kammaṭṭhāna, dan bagian kedua menguraikan tentang cittaviññāṇa, serta bagian ketiga menjelaskan secara singkat tentang vipassanā bhāvanā yang mengacu pada ‘paññā’, salah satu unsur yang tak terpisahkan dari tisikkhā. Bagian ketiga ini ditulis oleh Hananto, sebagai pelengkap dari dua judul terdahulu. Ketiga tulisan tersebut memang saling mengisi, karena ketiganya mengarah pada pelaksanaan bhāvanā.

Menurut penulisnya, ia menguraikan pelaksanaan satipaṭṭhāna sesuai dengan apa yang dialami dan dirasakannya sendiri. Memang telah menjadi kebiasaan para bhikkhu dhutaṅga menceritakan pengalaman-pengalaman pribadinya sebagai contoh bagi generasi penerus. Mana yang layak

ditелadani dan mana pula yang tak layak ditелadani, semua itu berpulang pada para pendengar atau pembaca.

Begitupun terhadap buku ini. Kami persilakan Pembaca sekalian menilainya, sejauh mana ia bisa ditелadani. Āchārn Li terkenal sebagai seorang bhikkhu hutan [dhutaᅅga] yang ahli dalam bhāvanā. Tak ada salahnya bila Anda mencoba melaksanakan dengan sungguh-sungguh satipaᅅhāna kammaᅅhāna seperti yang diuraikan di dalam buku ini agar bisa menilainya secara objektif. Siapa tahu tehnik ini sesuai dengan Anda, dan Anda bisa mencapai kedamaian batin seperti yang Anda harapkan. Sesuai dengan keyakinan Āchārn Li yang mengatakan bahwa barang siapa melaksanakan cara ini dengan baik dan bersungguh-sungguh, akan mendapat hasil yang sesuai dengan yang diharapkan, yang berarti Anda mendapatkancara atau jalan bagi perawatan batin Anda.

Sedangkan bagian Cittaviᅅᅅāna, menguraikan tentang apa yang dimaksud dengan cittaviᅅᅅāna serta pengaruhnya terhadap makhluk hidup, terutama manusia. Dalam bagian ini Āchārn Li menyampaikannya dengan gaya bertutur yang agak berbeda dengan gaya khotbah. Kiranya, dalam membaca uraian ini lebih diperlukan kesabaran dan kecermatan.

Kami sengaja tidak menerjemahkan secara keseluruhan kata citta dan kata viᅅᅅāna ke dalam bahasa Indonesia agar tidak timbul kehambaran pengertian. Karena, bila diterjemahkan sebagai kesadaran batin/pikiran, terasa agak lebih hambar pengertiannya saat membaca buku ini. Namun, begitulah, yang dimaksud dengan cittaviᅅᅅāna adalah kesadaran batin/pikiran yang ada pada diri sendiri [internal] maupun yang ada di luar diri sendiri [orang lain/eksternal]. Begitupun, kata viᅅᅅāna yang berarti kesadaran. Adapun pengertian dari ‘viᅅᅅāna kita sendiri’ atau ‘viᅅᅅāna sejati’ adalah ‘kesadaran kebodhian’ sebagai kesadaran luhur yang tentu dipunyai oleh setiap orang [makhluk].

Harapan kami, dengan tak menerjemahkan kata tersebut secara keseluruhan, Pembaca bisa mengerti dengan bahasa batin di dalam mengartikan kata cittaviᅅᅅāna dan viᅅᅅāna agar lebih meresap saat membacanya maupun dalam perenungan-perenungan Dhamma selanjutnya.

Seperti halnya Penulis buku ini, kami pun [Gaᅅa *Sammādiᅅᅅhi*] melimpahkan semua jasa kebaikan yang muncul dari penerjemahan buku ini kepada para pendāna yang dermawan, yang memungkinkan dicetak dan diterbitkannya buku ini untuk dibagikan secara cuma-cuma sebagai Dhammadāna, demi kelestarian ajaran sejati Sang Buddha.

Semoga berkah yang muncul berbuah sebagai kebahagiaan dalam kehidupan ini hingga akhirnya, Nibbāna.

Kami haturkan hormat kami setinggi-tingginya dan setulus-tulusnya kepada para Ācariya kami, para bhikkhu dhutaᅅga [yang telah meninggal maupun belum] yang selalu mempraktekkan, melestarikan serta membabarkan Dhamma, ajaran sejati Sang Buddha. Semoga beliau semua selalu mendapat kebahagiaan Dhamma.

Sabbe sattā sadā hontu avera sukhajīvino, semoga semua makhluk tak saling bermusuhan dan mendendam, selalu hidup berbahagia setiap saat.

Denpasar, Mei, dua ribu satu.

Mettā Dhamma,

Segenap Anggota Redaksi *Sammādit̥ṭhi*

Kata Pengantar dari Penulis

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Buku Satipaṭṭhāna ini diuraikan dan disampaikan sesuai dengan pemikiran Penulis sendiri setelah mempelajari teori dan mempraktekkannya. Pada beberapa bagian, mungkin terdapat sesuatu yang dianggap sebagai ketidaksamaan dengan teori, karena Penulis mengutamakan bahasa batin agar membuat praktisi-praktisi lebih mudah di dalam mempraktekkannya. Bagi seseorang yang terlalu terikat pada bahasa dan patokan teori, mungkin hal ini dianggap bertentangan dengan teori.

Namun, Penulis merasa pasti bahwa barangsiapa melaksanakan dengan baik cara-cara yang tertulis di dalam buku ini, akan tahu bahwa semua ini benar-benar merupakan jalan yang benar untuk mencapai sammāsamādhi, paññā dan vimutti [pembebasan]. Pandangan bahwa pelaksanaan [praktek] haruslah sama [persis] dengan teori, bukanlah hal yang salah. Namun, hal itu haruslah disertai dengan kebijaksanaan. Kita ambil contoh: seorang dokter yang sedang merawat penderita demam malaria. Ia melakukan kesalahan bila sekadar menggodok daun intaran [sadau] dicampur quinin untuk diberikan pada penderita. Ada seorang dokter menambah ramuan lain guna menurunkan demam. Ada pula yang mengemasnya sebagai tepung atau pil agar mudah dikonsumsi. Tak pula bisa dilupakan tentang dosis obat, dan lain-lain yang berkenaan dengan penggunaan obat yang tepat.

Begitupun, seorang yang berpatokan pada teori tanpa adanya kebijaksanaan, mungkin saja ia akan mendapatkan hasil yang salah karena pelaksanaan yang kaku.

Yang benar adalah, cara atau jalan manapun yang mampu membuat seseorang berhasil membunuh kilesa, itulah disebut jalan yang benar. Obat yang baik dan bermanfaat adalah obat yang mampu menyembuhkan penderita. Cara atau jalan yang baik dan benar adalah jalan atau cara yang mampu membawa seseorang membebaskan dirinya dari kilesa. Dalam hal ini, jalan itu tak lain adalah sīla, samādhi dan paññā, walaupun kelihatan ada ketidaksamaan dalam pelaksanaannya. Kiranya, ketidaksamaan tersebut hanyalah terletak pada karakter masing-masing praktisi, halus atau kasarnya karakter seseorang, lurus atau berkeloknya jalan yang ditempuh.

Penulis bukannya hendak menonjolkan diri, tahu dalam segala hal, namun ingin mempersilakan Pembaca untuk merenungkan dengan kebijaksanaan Anda sendiri. Bilamana Anda mendapatkan

suatu jalan yang sesuai dengan selera atau karakter Anda, maka harap Anda menggunakan jalan tersebut sebagai sarana pencapaian tujuan. Tak perlu lagi terpengaruh atau mengikuti semua tehnik yang banyak macam dan ragamnya. Cukup hanya satu landasan.

Bila Anda telah menemukan suatu landasan yang sesuai, itu akan menjadi titik pusat bagi landasan yang lain. Landasan lain akan terdapat di sana.

Bila Anda telah hendak melaksanakan paṭipatti Dhamma, sebaiknya Anda mencari tempat yang hening dan tenang sebagai sarana utama bagi pelaksanaan satipaṭṭhāna kammaṭṭhāna. Bila tidak, mungkin Anda tidak akan mendapat kenyamanan dan kelancaran. Keheningan dan ketenangan merupakan syarat utama di dalam melaksanakan praktek kepertapaan pada umumnya. Ibarat seorang yang ingin melihat bayangan wajahnya sendiri di dalam air yang jernih. Bila permukaan air itu tenang, tak terganggu oleh hembusan angin, maka bayangan wajahnya akan terlihat dengan jelas. Perumpamaan ini pun berlaku pada seseorang yang menginginkan santidhamma [ketenangan/kedamaian batin] yang lembut, haruslah mendapatkan ketenangan eksternal terlebih dahulu.

Bila seseorang telah mendapatkan [mencapai] kedua macam ketenangan [internal dan eksternal], ia akan mampu melihat dan mengetahui kebenaran [kesunyataan] Dhamma.

Tak boleh pula dilupakan, sebelum melaksanakan kammaṭṭhāna ini, sebaiknya Anda melaksanakan pūjā dan membaca paritta seperti kebiasaan yang dilakukan umat Buddha, baru melakukan bhāvanā. Dengan pelaksanaan benar dan sungguh-sungguh, Penulis percaya Anda akan mendapatkan hasil yang diharapkan.

Bila ada kekurangan-kekurangan dalam penulisan ini, sudilah Pembaca memaafkan Penulis, karena Penulis bukanlah seorang yang ahli di dalam teori, namun hanya sekadar mempraktekkan apa yang dipelajari dan diketahui.

Satu hal lagi yang ingin Penulis tekankan bahwa pelaksanaan bhāvanā [pengembangan batin] merupakan suatu pekerjaan yang amat penting, karena merupakan sumber dari segala macam kebajikan [kusala kamma], sebagai sumber kebajikan yang layak dilestarikan dan dikembangkan. Batin merupakan wadah dari segala macam kebajikan. Manakala batin telah menjadi bersih, apapun yang dilakukan oleh badan jasmani [dalam keduniawian] akan berkembang dalam kebahagiaan. Kebajikan ibarat gulai yang sedap. Tapi, bila mangkok dan piringnya kotor, kenikmatan gulai tersebut tak mungkin bisa dirasakan dengan baik. Bila bejana [wadah]nya bersih dan rasa gulai pun sedap, seseorang tentu bisa menikmatinya dengan puas tanpa rasa khawatir apa pun.

Batin yang bersih akan rela berbuat kebajikan bagi dunia. Rela berkorban bagi orang lain di setiap saat. Merasa berbahagia dalam melakukan pengorbanan itu. Bukan hanya itu! Tetapi juga merupakan syarat [kondisi] utama bagi pencapaian kebahagiaan luhur, Nibbāna.

Seseorang yang ingin mencapai [magga dan phala] Nibbāna, haruslah bekerja melalui batinnya. Bila tidak melalui jalan batin, ia tak akan mencapai [magga dan phala] Nibbāna, walau telah melakukan banyak 'kebajikan'. Nibbāna hanya bisa dicapai melalui jalan batin dengan

melaksanakan sīla, samādhi, dan paññā.

Sīla sebagai sumber yang membuat samādhi muncul. Samādhi sebagai sumber yang menyebabkan paññā muncul. Paññā adalah penyebab vimutti, kebahagiaan karena terbebasnya batin dari belenggu kilesa.

Samādhi merupakan sesuatu yang amat penting karena sebagai landasan munculnya paññā [kebijaksanaan] dan ñāṇa [pengetahuan]. Paññā dan Ñāṇa merupakan syarat [kondisi] utama bagi magga dan phala. *Maka, samādhi [yang mengacu pada samatha bhāvanā] adalah sesuatu yang tak patut diabaikan. Tanpa adanya samādhi yang memadai, seseorang hanya bisa berpikir dan merenung tanpa arah yang pasti, yang akhirnya berubah menjadi kegelisahan.*

Bila samādhi diibaratkan sebagai sebuah paku, maka paññā bolehlah diibaratkan sebagai sebuah palu. Bila paku tersebut dari awal telah miring atau roboh posisinya, palu pun tak akan bisa bekerja dengan baik untuk memasukkan paku ke dalam papan kayu. Hasil yang dicapai tak seperti yang diharapkan. Bahkan bisa meleset sama sekali.

Batin kita bisa mencapai Dhamma tingkat tinggi melampaui dunia [lokuttara], bila mempunyai sammāsamādhi sebagai landasan dari ñāṇa. Ñāṇa *hanya muncul pada orang yang telah mencapai sammāsamādhi. Banyak orang yang mempunyai paññā [kebijaksanaan], tapi belum mampu mencapai lokuttara, karena ñāṇa [pengetahuan] belum muncul.*

Penulis berharap, Anda sekalian menaruh perhatian pada jalan menuju kebahagiaan luhur, terbebas dari dukkha ini.

Bila Anda merasa ragu dan kurang mengerti tentang uraian dalam buku ini, silakan mengajukan pertanyaan pada Penulis *.

Jasa kebajikan yang muncul dari penulisan buku ini, Penulis limpahkan kepada para dermawan yang telah memungkinkan buku ini bisa dicetak dan diterbitkan serta dibagikan secara cuma-cuma sebagai Dhammadāna.

Semoga Anda mendapat kebahagiaan dan segala cita-cita yang sesuai dengan Dhamma akan terkabul berkat kebajikan yang Anda perbuat.

Phra Āchārn Li Dhammadharo

Wat Pa Canthaburī

**Sayang sekali Phra Āchārn Li Dhammadharo telah meninggal dunia kurang lebih empat puluh tahun yang silam.*

Bagian Satu : Satipaṭṭhāna Kammatṭhāna

Menguraikan tentang satipaṭṭhāna kammatṭhāna, sebagai jalan menuju bebasnya dukkha [cara untuk membasmi kilesa yang terdapat pada batin manusia].

Satipaṭṭhāna terdiri dari 4 [empat] landasan :

1. Kāyānupassanā satipaṭṭhāna: menggunakan badan jasmani sebagai landasan perenungan.
2. Vedanānupassanā satipaṭṭhāna: menggunakan vedanā [perasaan sukha, dukkha maupun tak sukha tidak pula dukkha] sebagai landasan perenungan.
3. Cittānupassanā satipaṭṭhāna: menggunakan batin/pikiran sebagai landasan perenungan.
4. Dhammānupassanā satipaṭṭhāna: menggunakan dhamma [kusala dhamma dan akusala dhamma] sebagai landasan perenungan.

Dalam pengembangan batin melalui satipaṭṭhāna ini, untuk mencapai samādhi, terlebih dahulu seseorang haruslah mengerti dan mengenal 3 [tiga] unsur Dhamma yang bermanfaat bagi pelaksanaan satipaṭṭhāna tersebut. Kurangnya pengertian terhadap hal ini, tak bisa disebut ia sedang melaksanakan satipaṭṭhāna. Ia akan mengalami kegagalan. Hal ini perlu diterangkan terlebih dahulu, sebab banyak praktisi yang menganggap, hanya dengan sati saja sudah cukup untuk melaksanakan satipaṭṭhāna. Padahal, bila hanya bermodalkan sati, seseorang hanyalah bisa mengadakan penyadaran secara pasif yang membuat tak berkembangnya paññā. Hal ini menyebabkan batin terpengaruh menjadi senang atau tak senang terhadap objek bhāvanā atau fenomena yang muncul.

Lalu, apakah 3 [tiga] unsur Dhamma yang bermanfaat tersebut?

1. Sati: penyadaran yang peka terhadap objek, yang memungkinkan seseorang bisa berkonsentrasi dengan baik.
2. Sampajañña: selalu menyadari apa yang sedang dilakukan secara berkesinambungan. Ia bekerja sama sangat erat dengan sati, hingga mungkin sulit dibedakan antara keduanya. Namun, sampajañña bersifat aktif dan membantu sati [dalam berkonsentrasi] menangkap objek hingga menyatu dengan batin.
3. Ātāpī: kemampuan menganalisa dan mengadakan pengembangan terhadap objek menjadi bagian-bagian yang lebih rinci sehingga mengetahui dengan benar sifat-sifat objek tersebut.

Kerja sama yang baik dan solid antara ketiga unsur ini, membuat samādhi [ketenangan] berkembang, paññā [kebijaksanaan] berkembang yang memungkinkan ñāṇa [pengetahuan] pun muncul dan berkembang.

Ibarat satu unit gergaji mesin dengan kelengkapan komponen-komponennya mampu memotong dan membentuk sebatang kayu sesuai dengan kehendak si pengrajin.

Berikut ini akan diuraikan bagaimana cara kerja ātāpī dalam menganalisa, sampajañña yang selalu sadar dan tahu apa yang sedang dikerjakan, serta sati yang mengadakan penyadaran peka terhadap objek. Ketiganya harus bekerja sama sesuai dengan fungsinya agar mencapai hasil yang baik.

Seperti telah diterangkan di atas, landasan yang dipakai dalam pekerjaan ini adalah:

1. Kāya: kumpulan dari 4 [empat] macam dhātu.
2. Vedanā: perasaan sukha, dukkha, dan upekkhā.
3. Citta: pikiran baik dan pikiran jelek yang timbul silih berganti.
4. Dhamma: keadaan pada seseorang sebagai kusala dhamma maupun akusala dhamma.

1. Yang dikatakan kāya [badan jasmani] adalah tempat berkumpulnya 4 [empat] macam dhātu [unsur tanah, unsur air, unsur panas dan unsur udara] yang mengandung kesadaran hidup maupun yang tidak.

Kāya ini dibagi 3 [tiga] macam:

1. Badan jasmani [kāya] dalam, yaitu tubuh diri sendiri.
2. Badan jasmani [kāya] luar, yaitu badan jasmani orang lain.
3. Kāya di dalam kāya, yaitu anggota tubuh dan semua unsur yang terdapat di dalam tubuh diri sendiri maupun orang lain.

Misalnya, udara napas yang termasuk unsur udara. Badan jasmani dalam, badan jasmani luar, maupun badan di dalam badan hanyalah kumpulan dari 4 [empat] unsur belaka. Hal ini perlu diketahui dengan benar, agar seseorang bisa menjalankan tugas dengan baik, dalam mengarahkan pikiran dengan benar.

Sampajañña, perasaan sadar akan apa yang sedang dilakukan, tetap berada dalam batin/pikiran, tidak terpecah kemana-mana.

Sati, penyadaran yang didukung oleh sampajañña, bisa diarahkan ke segala arah. Ke dalam batin maupun ke arah objek [badan jasmani] dan menangkapnya serta menyatukannya dalam batin secara kokoh tak tergoyahkan.

Ātāpī, penganalisaan diadakan setelah objek [badan jasmani] berhasil ditangkap dengan baik dan menyatu dengan batin agar penganalisaan terarah.

Penganalisaan pertama dilakukan terhadap 32 [tiga puluh dua] unsur, yaitu kesā [rambut], lomā [bulu], nakhā [kuku], dantā [gigi], taco [kulit], dll. Perenungan dilakukan secara berulang-ulang, bukan hanya sekali dua kali, dan bukan terhadap semua unsur sekaligus. Bila dengan merenungkan salah satu unsur saja telah bisa membuat batin tenang, tak perlu lagi merenungkan unsur yang lain.

Bila dengan merenungkan 32 [tiga puluh dua] unsur tersebut belum bisa mencapai ketenangan, harap diteruskan dengan perenungan tahap kedua, yaitu dengan asubha kammaṭṭhāna terhadap badan jasmani.

Badan jasmani ini, hanyalah sebagai tumpukan barang-barang kotor. Sebagai kuburan dari segala macam bangkai binatang maupun sayur-sayuran. Bangkai kerbau, babi, sapi, ayam, bebek, dan lain-lain, yang dibumbui dengan rasa asam, manis, gurih, asin, dimasukkan ke dalam perut secara bercampur aduk, yang kemudian akan membusuk. Sarinya bisa menjadi darah, daging, tulang, dan lain-lain. Tetapi bisa juga berubah menjadi nanah yang busuk dan kotoran-kotoran yang lain, keluar dari berbagai lubang tubuh yang memerlukan berbagai cara untuk menutup-nutupi dan membersihkannya. Namun bagaimanapun cara yang dilakukan, masih saja barang-barang kotor dan busuk itu keluar dan menampakkan diri. Kotoran telinga, kotoran mata, kotoran hidung [ingus, lendir], kotoran gigi, keringat, dan lain-lain, tak seorang pun mampu menutup-nutupinya dengan baik, sehingga semua orang tahu bahwa barang-barang itu biasa terdapat pada diri sendiri maupun orang lain.

Kotoran itu muncul dari tempat [asal] yang kotor. Berada di tempat yang kotor pula, yaitu kuburan hidup [perut manusia]. Keadaannya lebih parah dari kuburan manusia, sebab mayat manusia yang dikubur tak lagi menebarkan bau busuk ke luar.

Lakukan perenungan ini berulang-ulang hingga batin mendapat kesan yang mendalam tentang keadaan badan jasmani yang memprihatinkan dan penuh penderitaan. Bila kesan itu telah menguasai batin/pikiran, ia akan masuk ke dalam samādhi [ketenangan] karena tak lagi terikat pada badan jasmani. Tapi, bila batin tak terkesan akan keadaan itu dan tak berhasil masuk ke dalam samādhi, lakukan perenungan tahap ketiga, yaitu perenungan dengan objek napas.

Perhatian diarahkan pada keluar masuknya udara napas. Napas masuk panjang, kita tahu. Napas keluar panjang, kita tahu. Mula-mula ikuti udara napas keluar dan ikuti udara napas masuk. Lakukan hal ini 2 [dua] atau 3 [tiga] kali. Sesudah itu usahakan pikiran tetap netral, tak mengembara ke sana ke mari serta menyadari keluar masuknya napas secara rileks, tenang, tak tegang. Arahkan perhatian di ujung hidung. Akan lebih baik bila perhatian diarahkan pada organ jantung.

Lakukan ini terus hingga bentuk-bentuk pikiran semakin reda yang membuat pikiran semakin tenang, semakin tahu jelas akan keadaan napas, misalnya: napas masuk, panjang; napas ke luar, panjang. Napas masuk, pendek; napas keluar, pendek. Napas masuk, kasar; napas keluar, halus. Napas masuk, halus; napas keluar, kasar. Napas masuk, halus; napas keluar, halus.

Lakukan perenungan ini terus dan jangan biarkan pikiran bergerak mengikuti arus udara ke luar masuknya napas. Batin akan tenang dan masuk ke dalam samādhi. Tapi, bila dengan cara ini batin tak bisa tenang, lakukan dengan cara lain, yaitu dengan perenungan terhadap 4 [empat] dhātu [unsur].

Tubuh kita terdiri dari kumpulan 4 [empat] unsur [dhā]: unsur tanah, air, udara, dan api. Bagian-bagian yang keras dan padat, dinamakan unsur tanah, bagian yang cair dinamakan unsur air, yang berhembus ke sana ke mari dinamakan unsur udara, dan yang dirasa panas atau hangat dinamakan unsur api.

Pisah-pisahkan keempat unsur tersebut sesuai dengan sifatnya. Bayangkan, tempatkan unsur tanah di depan kita. Tempatkan unsur air di belakang kita. Tempatkan unsur angin di sebelah kiri kita. Dan tempatkan unsur api di sebelah kanan kita. Bayangkan kita berada tepat di tengah tengah tumpukan keempat unsur tersebut. Perhatikan dan renungkan, badan jasmani kita ini tak ubahnya dengan keempat unsur tersebut. Mereka berkumpul, membentuk satu kesatuan yang disebut tubuh. Bila tubuh ini mati, maka keempat unsur tersebut akan terurai, kembali pada sifat-sifat asalnya. Bila kita renungkan baik-baik, akan kita lihat saat mereka terurai melalui pembusukan yang akhirnya tersisa sebagai debu. Begitu pun juga bila melalui pembakaran, sisanya hanya merupakan seonggok abu.

Perenungan ini bisa membuat batin merasakan bahwa tubuh ini merupakan sesuatu yang memprihatinkan dan penuh penderitaan, tak layak untuk dilekati. Bila tahap ini bisa dicapai, maka ketenangan samādhi akan muncul. Tapi, bila ketenangan tak muncul dengan cara ini, lakukan cara yang kelima.

Renungkanlah, selama masih ada kelahiran, ketuaan tentu akan datang dan tak mungkin dihindari, begitupun penyakit yang disusul oleh kematian. Perpisahan dengan segala sesuatu yang ada di dunia ini berlangsung tanpa ada yang bisa menghalangi. Badan jasmani ini setiap saat menunjukkan sifat-sifat [karakter] aslinya, yaitu: aniccaṃ, sesuatu yang labil [tak permanen], selalu berubah-ubah; dukkhaṃ, tak mampu bertahan lama; anattā, sesuatu yang tak ada pemilikinya, bukan pula milik kita; Tak bisa dipertahankan. Setelah mati, hanya sebagai barang buangan, bagaikan sebatang kayu yang tak berharga. Tanpa inti. Lakukan perenungan ini berulang-ulang, hingga diri sendiri merasa yakin, bahwa memang begitulah kenyataannya.

Dengan penganalisaan/perenungan yang benar seperti ini, akan muncul dalam batin suatu perasaan bebas dari keterikatan badan jasmani, karena semua itu hanyalah sesuatu yang menyedihkan, penuh penderitaan. Perasaan bebas ini membuat batin dengan mudah masuk ke dalam ketenangan samādhi.

Keberhasilan dalam mencapai samādhi ini berkat tugas dari ātāpī dalam menganalisa sifat-sifat alami dari badan jasmani. Sementara sati, tetap dengan tugasnya sendiri, yaitu mengadakan penyadaran pada objek kammaṭṭhāna dan pada batin sendiri. Tak membiarkan pikiran mengembara.

Kesadaran terhadap diri sendiri saat melakukan tugas ini disebut sampajañña, sadar dan tahu apakah pikiran bergerak ke sana ke mari,ataukah ada perubahan-perubahannya. Perasaan sadar

dan tahu ini harus tetap dijaga, jangan sampai lengah dan kehilangan kesadaran terhadap apa yang sedang dilakukan.

Cara-cara yang telah disebutkan di atas, adalah bab *kāyanupassanā satipaṭṭhāna*. Perenungan/penganalisaan badan jasmani dalam, badan jasmani luar, maupun badan dalam badan haruslah dilandasi dengan 3 [tiga] unsur Dhamma yang bermanfaat yang telah disebutkan di atas [sati, *sampajañña*, dan *ātāpī*] secara sempurna, barulah bisa disebut sebagai pelaksanaan pengembangan batin melalui *mahāsatipaṭṭhāna*.

Pada umumnya, setiap manusia normal mempunyai sati. Tetapi kebanyakan lemah dalam *sampajañña* sehingga sati bisa tersesat dan tergelincir pada *micchāsati*.

Barangsiapa mampu melaksanakan penganalisaan dengan benar seperti diterangkan di atas, pastilah mendapat kekokohan batin dalam *samādhi* karena mampu merealisasi kesunyataan keadaan badan jasmani yang memprihatinkan dan penuh penderitaan. Batin yang kokoh [*sammāsamādhi*] sebagai tangga menuju *vipassanā ñāṇa*, jalan menuju *Nibbāna*. *Nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ*, *Nibbāna* merupakan kebahagiaan luhur. Tiada kebahagiaan yang melebihi kebahagiaan *Nibbāna*.

2. Selanjutnya akan diterangkan tentang *vedanānupassanā satipaṭṭhāna*.

Vedanā adalah perasaan yang muncul karena pengaruh objek, akibat dari suatu perbuatan [*kamma*].

Vedanā dibagi menjadi 3 [tiga] macam:

1. *Vedanā* dalam : perasaan *sukha*, *dukkha* maupun *upekkhā*.
2. *Vedanā* luar : perasaan batin yang muncul karena pengaruh objek luar.
3. *Vedanā* dalam *vedanā* : salah satu *vedanā* dari luar maupun dari dalam.

Vedanā dalam dibagi menjadi 3 [tiga] macam, yaitu *sukha vedanā*, perasaan ringan [tanpa beban], lega, dan gembira; *dukkha vedanā*, perasaan berat [ada beban], lesu, dan loyo serta berduka; *upekkhā vedanā*, perasaan netral.

Vedanā luar dibagi menjadi 3 [tiga] macam, yaitu: *Somanassa vedanā*, perasaan senang dan tertarik pada objek luar, misalnya bentuk, suara, bau, rasa, sentuhan, dan objek yang mempengaruhi batin [*dhammārammaṇa*]. Semua ini muncul karena *salāyatana*.

Domanassavedanā, perasaan tak senang dan penolakan terhadap objek luar, misalnya bentuk, bau, rasa, sentuhan dan *dhammārammaṇa* [yang mempengaruhi batin]. Objek luar yang diterima oleh mata, hidung, telinga, lidah, tubuh, dan pikiran menimbulkan reaksi tak senang, penolakan, atau tak memuaskan.

Upekkhāvedanā, semua objek luar tersebut di atas tak menimbulkan perasaan dukkha maupun sukha. Āyatana bagian luar yang diterima oleh āyatana bagian dalam, tak menimbulkan pengaruh apa-apa. Reaksi yang timbul adalah netral. Disebut sebagai vedanā bagian luar karena munculnya dipengaruhi oleh āyatana bagian luar.

Vedanā dalam vedanā ialah salah satu dari ketiga vedanā tersebut di atas.

Bila salah satu vedanā muncul, misalnya sukha vedanā, digunakan sebagai objek. Konsentrasikan pikiran [sati] ke sana. Satukan pikiran dengan sukha vedanā, sukha vedanā dengan pikiran dengan bantuan sampajañña. Usahakan keadaan ini tak berubah dan berpindah-pindah. Janganlah mengharapkan sesuatu yang lain. Hindarkan pikiran dari munculnya harapan-harapan. Lalu, gunakan ātāpī untuk menganalisa/merenungkan kebenaran dari sukha vedanā tersebut. Dengan bantuan sampajañña pula, tekan penyebab-penyebab dukkha [dukkha samudaya] yang mungkin akan muncul.

Karena, awal dari munculnya penyebab dukkha adalah hilangnya kesadaran diri terhadap apa yang sedang dilakukan. Ketika kesadaran diri mulai melemah, saat itulah batin akan ikut melemah dan goyah. Goyahnya batin itu disebut vibhavaṇhā. Bila goyahnya batin semakin keras dan konsentrasi lepas dari objek, muncullah bhavaṇhā. Kemudian, pikiran yang lemah tersebut dipengaruhi oleh āyatana luar dan menangkapnya. Maka, keadaan itu disebut kāmataṇhā.

Karenanya, agar semuanya itu tak terjadi, pikiran harus tetap berkonsentrasi pada objek semula, jangan terpengaruh oleh apa pun. Kekuatan sati sampajañña amat diperlukan, barulah ātāpī akan bekerja dengan baik. Inilah yang dinamakan vedanānupassanā satipaṭṭhāna.

Biasanya, bila salah satu vedanā muncul, akan muncul pula segala macam bentuk-bentuk harapan. Misalnya, bila sukha vedanā muncul, maka kita mengharapkan agar perasaan sukha tersebut bertahan terus, bahkan kita menginginkan sukha vedanā itu semakin berkembang lagi. Hal itu akan berubah menjadi dukkha samudaya [penyebab dukkha]. Maka, hasil yang muncul adalah berlawanan dengan yang diharapkan.

Atau, bila dukkha vedanā muncul, ada rasa penolakan pada diri kita. Yang diinginkan adalah perasaan sukha. Berusaha untuk mencari sukha. Maka, dukkha pun semakin bertambah.

Kadang yang muncul adalah upekkhā vedanā. Kita menginginkan keadaan ini terus berlangsung, karena upekkhā vedanā membuat pikiran tenang dan damai yang merupakan unsur kebahagiaan. Kita tak ingin kehilangan kebahagiaan.

Harapan-harapan dan penolakan-penolakan seperti itu merupakan musuh bagi praktisi satipaṭṭhāna kammaṭṭhāna, membuat pañña tak muncul. Hanya kebodohan lah yang didapat. Hal ini bisa terjadi karena praktisi hanya mengandalkan sati yang bekerja secara pasif tanpa dukungan sampajañña dan ātāpī yang bekerja secara aktif.

Di dalam melaksanakan pengembangan batin melalui satipaṭṭhāna ini, harus benar-benar memperhatikan cara kerja sati, sampajañña, serta ātāpī, hingga ketiganya merupakan Ariya

magga. Kembangkan sampajañña, jangan sampai lemah. Lalu, gunakan sati untuk menyatukan objek dengan batin. Jangan sampai objek lepas dari batin. Semakin kokoh persatuan objek dengan batin, akan semakin baik. Lalu, tugas ātāpī adalah merenungkan/menganalisa kebenaran dari keadaan yang muncul, vedanā dalam, vedanā luar, maupun vedanā dalam vedanā. Proses perenungan/penganalisaan terhadap vedanā yang muncul mempunyai tahapan sendiri sebagai berikut:

1. Tangkap objek vedanā dengan baik.
2. Perhatikan saat kemunculannya. Tepat pada saat kemunculannya[sukha vedanā, dukkha vedanā maupun upekkhā vedanā], bukan sebelum atau sesudahnya.
3. Perhatikan saat memudarnya. Hanya perhatikan. Jangan mengharap agar ia memudar dan jangan menolak agar tidak memudar.
4. Perhatikan saat lenyapnya objek.
5. Setelah melalui proses-proses di atas, muncullah pengetahuan bahwa yang ada hanyalah suatu kemunculan, berlangsung dan padamnya vedanā. Selalu demikian. Selalu berubah, tak bertahan lama, tanpa inti.

Bila bisa melakukan perenungan semacam ini, barulah dikatakan sedang melaksanakan pengembangan batin dengan vedanānupassanā satipaṭṭhāna, sebagai magga samanggi.

Menggunakan sampajañña, selalu tahu dan sadar diri, menjaga pikiran tetap waspada, tidak membiarkan pikiran mengarah pada akusala. Membuat pikiran tetap disiplin seperti itu dinamakan *sīla*.

Dengan sati yang baik, membuat pikiran berada dan menyatu kokoh dengan objek, dinamakan *samādhi*. Dengan kekuatan ātāpī dalam melaksanakan perenungan/penganalisaan sehingga tahu dan mengerti kebenaran dari vedanā yang muncul, tahu muncul dan padamnya vedanā ataupun tidak muncul dan tidak padamnya vedanā, disebut *paññā*.

Bila ketiga unsur Dhamma ini muncul secara bersamaan dan bekerja sama secara solid, maka keadaan ini disebut magga samanggi. Pengetahuan yang muncul karena kekuatan magga-samanggi akan mampu menentukan apa yang harus dilakukan. Mana yang harus dilepas atau diputus, mana pula yang harus dipertahankan. Dengan kekuatan itu pula, batin akan dengan mudah mengadakan perenungan/penganalisaan dengan objek apa pun yang terjadi pada masa lalu, masa depan, ataupun masa kini.

3. Berikut ini akan diuraikan tentang cittānupassanā satipaṭṭhāna.

Cittānupassanā satipaṭṭhāna ada 3 [tiga] macam, yaitu:

1. Citta bagian dalam.
2. Citta bagian luar.
3. Citta di dalam Citta.

Citta bagian dalam, yaitu keadaan yang ada di pintu pikiran [manodvāra] yang tidak berhubungan dengan objek luar.

Citta bagian luar, adalah keadaan pikiran yang berhubungan dengan objek luar, misalnya bentuk, suara, dan lain-lain.

Citta di dalam citta adalah bagian-bagian dari kedua citta yang terdahulu atau campuran antara citta bagian dalam dan bagian luar.

Citta bagian dalam mempunyai 3 [tiga] macam sifat, yaitu rāga citta, dosa citta dan moha citta. Akan tetapi, kemunculan ketiga sifat tersebut dipengaruhi dan berhubungan dengan objek luar yang membuat pikiran dikuasai oleh rāga, dosa atau moha, sehingga tidak mampu mengetahui sifat alami dari semua objek luar tersebut. Keburukan dipandang sebagai keindahan/kebaikan. Ketidakekalan dipandang sebagai kekekalan. Dukkha dipandang sebagai sukha. Keadaan tanpa inti/aku dipandang sebagai keakuan. Tiada diri dipandang sebagai diri. Inilah yang disebut citta bagian luar.

Citta di dalam citta, munculnya salah satu keadaan dari citta bagian dalam maupun citta bagian luar. Kadang muncul rāga, kadang muncul dosa, kadang muncul moha.

Manakala salah satu keadaan pikiran [citta] muncul, jadikanlah ia sebagai objek kammatṭhāna. Kembangkan sampajañña untuk menyadari keadaan itu guna membantu sati menangkap [berkonsentrasi] objek tersebut. Jangan membiarkan pikiran mengembara lagi tanpa kendali. Bila kekuatan sati sampajañña cukup memadai, objek akan segera bisa dikuasai dan menyatu dengan pikiran. Saat itulah ātāpī memulai tugasnya untuk menganalisa objek terus menerus dan berulang-ulang hingga tahu dan mengerti sifat sebenarnya [alamiah] daripadanya.

Ada objek yang begitu muncul akan segera berkembang.ada pula yang segera memudar. Namun, semuanya mempunyai proses yang sama, yaitu muncul, berlangsung dan padam kembali. Selalu berubah, tak bertahan lama dan tanpa inti. Pengetahuan inilah yang mampu membuat pikiran tenang dan terkendali.

Bila sati sampajañña dan ātāpī telah berkembang baik dalam pikiran/batin kita, semua jenis akusala citta [pikiran jelek] tidak akan mempunyai kesempatan untuk berkembang. Bagaikan rumput yang ditimpa suatu benda [misalnya batu], tentu tak bisa tumbuh berkembang, bahkan lama kelamaan akan mati karenanya. Rāga citta akan memudar dan mati, maka tumbuhlah virāga citta [pikiran yang terbebas dari keinginan pada kenikmatan duniawi]. Dosa citta akan memudar dan mati, maka tumbuhlah adosa citta [pikiran yang terbebas dari kemarahan, sumber dari kerugian dan kenistaan]. Moha citta akan memudar dan mati, maka tumbuhlah amoha citta [pikiran yang terbebas dari kesesatan/micchādiṭṭhi], sumber dari kebebasan mutlak.

Kusala citta yang muncul ini hendaknya dijaga dan dikembangkan terus agar akusala citta benar-benar tak ada tempat lagi di batin kita. Dengan demikian kita bisa mengetahui dengan baik tingkat batin kita.

Tingkat batin tersebut adalah:

1. Kāmāvacara bhūmi.
2. Rūpāvacara bhūmi.
3. Arūpāvacara bhūmi.
4. Lokuttara bhūmi.

1. Kāmāvacara bhūmi: suatu keadaan pikiran yang muncul lalu terpengaruh dan melekat pada suatu objek kebaikan [kusala], bisa berupa bentuk, suara, bau, rasa, sentuhan, maupun pikiran. Saat pikiran terpengaruh oleh objek kebaikan itu, muncul perasaan senang dan bahagia. Karenanya, disebut pula kāmāvacara kusala yang merupakan sorga kāmāvacara bhūmi yang bertingkat enam.

2. Rūpāvacara bhūmi: pikiran memperhatikan [konsentrasi] dan menangkap objek kammaṭṭhāna [tahap vitakka] lalu mengurai dan menganalisa agar lebih mengenal sifat-sifat objek [tahap vicāra]. Sesudah mengenal dengan baik, dengan kekuatan sati dan sampajañña yang terus bekerja dengan baik, batin menangkap objek dengan kokoh dan mencapai ekaggatārammaṇa. Saat batin menangkap objek kammaṭṭhāna dengan baik, ia menjadi ringan tanpa beban, mampu melepas keterikatan, bebas tak terpengaruh oleh objek lain lagi. Maka, muncullah perasaan gairah [pīti] untuk meneruskan pekerjaan. Semua keberhasilan ini membuat batin menjadi nyaman dan merasa bahagia [sukha]. Batin yang berhasil mencapai tahap-tahap di atas, disebut batin yang telah mencapai pathama jhāna yang memungkinkan pencapaian jhāna dua, tiga dan empat sebagai tingkat rūpāvacara citta.

3. Arūpāvacara bhūmi: dalam tingkat [bhūmi] ini, batin yang telah mencapai rūpāvacara bhūmi, melepas objek rūpa dan menggantinya dengan objek yang lebih halus [tanpa bentuk/arūpa] atau nāmadhamma. Misalnya, ākāsañcāyatana jhāna yang memakai objek tanpa bentuk, —yang merupakan kekosongan —hingga mengetahui bahwa tak ada suatu bentuk pun yang terlihat dalam mano dvāra [pintu pikiran]. Karenanya, tidak bisa menganalisa sesuatu pun. Ibarat seorang yang menyembunyikan diri rapat-rapat dari musuh di dalam benteng pertahanan. Ia tak ingin bertempur melawan musuh. Ia takut keluar untuk berusaha. Ia hanya berpikir tentang keselamatan dan kebahagiaannya sendiri [yang sementara sifatnya]. Ia merasa aman dan selamat, padahal musuh sedang menantinya di luar.

Begitu pun, seorang yang ‘terbuai’ menikmati kebahagiaan arūpa jhāna pada tingkat yang lebih tinggi, mungkin ia merasa telah mencapai kebahagiaan Nibbāna. Padahal, arūpāvacara bhūmi masih bersifat lokiya. Bila seseorang ingin mengetahui tingkat batinnya telah mencapai lokuttara citta ataukah masih di tingkat lokiya citta, cobalah masuk ke dalam ketenangan samādhi yang paling dalam yang dapat dicapai, sehingga kilesa sama sekali tak mengganggu lagi. Lalu, keluarlah dari ketenangan samādhi tersebut. Bila dalam keadaan biasa tersebut kilesa kembali menguasai pikiran, berarti batin masih berada di tingkat lokiya. Kadang-kadang kilesa memang bisa ditekan dalam waktu yang lama, tapi kekuatan menekan itu ada batasnya sehingga kilesa muncul kembali. Atau, kadang muncul keraguan dan kebimbangan, apakah batin telah bersih atau belum. Itu semua menunjukkan bahwa batin masih berada pada tingkat lokiya.

Batin yang telah mencapai tingkat lokuttara, tak lagi dikuasai oleh keragu-raguan, karena telah menembus kesunyataan Dhamma dengan pengetahuan yang benar [ñāṇa]. Tahu kesunyataan tentang pikiran. Tahu kesunyataan tentang batin. Tahu kesunyataan tentang paññā, tentang vijjā maupun avijjā. Tak lagi dikuasai oleh moha. Ia telah merubah moha [kesesatan pikiran] menjadi amoha [bukan kesesatan pikiran]. Tak lagi menilai kesalahan sebagai kebenaran. Tak lagi menilai ketidaktahuan sebagai pengetahuan. Tak lagi menilai saṅkhāra sebagai visaṅkhāra. Tak lagi menilai sammuti sebagai vimutti.

Karenanya, seorang praktisi hendaknya mengadakan perenungan dan penganalisaan dengan seksama hingga benar-benar mengerti dan mengetahui kebenaran serta mana yang bukan kebenaran. Bukanlah sekadar ‘tahu’, namun tak mampu melaksanakan dengan benar. Tahu sedang terikat dengan kilesa, namun tak mampu melepaskan diri dari kilesa.

4. Lokuttara bhūmi: tingkat awal dari lokuttara bhūmi ini adalah seseorang yang telah memasuki arus Nibbāna, yaitu Sotāpatti magga dan phala. Setelah melaksanakan Tisikkhā, yaitu sīla, samādhi, dan paññā secara benar, ia mampu menembus/mengerti Ariya Sacca dan mampu memutuskan 3 [tiga] belunggu [saṃyojana] tingkat pertama. Ia terbebas dari belunggu [awal] duniawi serta memasuki arus Nibbāna.

3 [tiga] belunggu awal tersebut adalah:

1. Sakkāyadiṭṭhi: suatu pandangan bahwa badan jasmani ini merupakan attā [diri], hingga terikat dan merasa memiliki badan jasmani.

2. Vicikicchā: perasaan ragu tentang kebenaran dari Buddha, Dhamma dan Saṅgha. Ragu, apakah Sang Buddha memang pernah muncul dan mengajarkan Dhamma. Ragu, apakah Dhamma memang benar mampu membuat seseorang mencapai kesucian. Dan ragu, apakah memang ada pelaksana-pelaksana Dhamma yang mampu mencapai kesucian.

3. Sīlabbataparāmāsa: melihat kebaikan dan kebenaran hanya dari luar. Misalnya, percaya bahwa hanya dengan upacara-upacara [terutama upacara tradisi] kesucian bisa dicapai. Percaya bahwa dengan memberi dāna atau melaksanakan sīla dengan ketat bisa mencapai kesucian.

Melaksanakan dāna dan sīla sekadar dilakukan oleh gerakan] badan jasmani. Dāna diberikan tanpa pengertian yang benar, mulut sekadar menguncarkan sīla tanpa pengertian yang benar.

Begitu pun samādhi, hanya duduk berlama-lama tanpa pengertian yang benar. Terikat pada kelakuan [gerakan] badan jasmani. Bila telah melakukannya, merasa tenang dan puas. *Tapi, bila tak melakukannya, merasa ada sesuatu yang kurang dan merasa ‘berdosa’.* Ia merasa puas bila telah ‘meminta’ sīla dari bhikkhu. *Tak merasa mantap melaksanakan sīla atas kemauan sendiri.* Lama kelamaan hal itu menjadi tradisi dan kebiasaan/ keterikatan yang menyesatkan [sīlabbatupadāna]. Bila telah melakukan itu semuanya, ia merasa telah melakukan kebajikan.

Ia akan memuji dan melestarikan upacara-upacara tradisi dan mencela yang tak melakukannya. Karena tradisi yang telah menjadi keterikatan itu, ia akan sulit melaksanakan kebajikan yang sebenarnya, apalagi melepas/memutus belunggu duniawi [saṃyojana] untuk memasuki arus Nibbāna. Itulah yang dinamakan sīlabbataparāmāsa.

Sebaliknya, seorang Sotāpanna [telah memasuki arus Nibbāna] telah meninggalkan semua praktek-praktek yang berbau sīlabbataparāmāsa itu. Dan tak pula mengajarkan hal-hal semacam itu. Ia telah mencapai Sīla Dhamma, Samādhi Dhamma dan Paññā Dhamma.

Ia melaksanakan dāna, sīla dan bhāvanā tak sekadar dengan badan jasmaninya, namun juga dengan batinnya yang telah dipenuhi Sīla Dhamma, Samādhi Dhamma dan Paññā Dhamma. Ia tak lagi melihat kebenaran dari segi duniawi, melainkan dari segi Dhamma. Sesuai dengan kata Sang Buddha: *mano pubbaṅgamādhammā, manoseṭṭhā manomayā*, segala keadaan batin didahului oleh pikiran, pikiran adalah pemuka dan pembentuknya, begitu pula batin seorang sotāpanna. Ibarat seorang yang mendayung perahu dengan baik dan piawai, walau ia dihalangi arus sungai yang deras, ia dengan pasti akan mencapai samudera sebagai tujuan akhir.

Sotāpanna tingkat rendah, ibarat seorang yang berada di atas sebuah perahu pada aliran sungai tanpa persimpangan, tapi ia tak berusaha keras untuk segera mencapai tujuan, yaitu samudera luas. Namun begitu, ia pasti akan mencapai tujuan walau lambat.

Sotāpanna tingkat menengah, ibarat seorang yang berada di atas sebuah perahu pada aliran sungai tanpa persimpangan, ia berusaha dengan sebuah dayung untuk mencapai tujuan. Ia akan mencapai tujuan lebih cepat. Sotāpanna tingkat tinggi, ibarat seorang yang berada di atas sebuah perahu pada aliran sungai tanpa persimpangan, ia memasang baling-baling mesin pada buritan perahunya sehingga dengan cepat mencapai tujuan.

Ketiganya tak mungkin tersesat dan terjatuh kembali. Ketiganya telah berada pada jalan tanpa persimpangan dan mendapat suatu kepastian untuk mencapai tujuan akhir, Nibbāna.

Bisa disimpulkan bahwa 3 [tiga] belunggu [saṃyojana] tersebut adalah: *sakkāyadiṭṭhi*, menganggap badan jasmani adalah diri [attā] lalu terikat. Karenanya, muncul pula anggapan bahwa yang terpenting adalah tindakan yang dilakukan badan jasmani. Maka, muncullah pendapat, hanya dengan perilaku-perilaku badan jasmani dalam melakukan upacara tradisi [yang memang lebih banyak unsur fisiknya daripada unsur batiniah], dāna, sīla, maupun bhāvanā seseorang bisa mencapai kesucian – disebut *sīlabbataparāmāsa*, kemudian menggeser inti ajaran

sejati yang akhirnya membuat munculnya keragu-raguan [*vicikicchā*] terhadap ajaran sejati tersebut [Buddha, Dhamma, Saṅgha]. Ketiga belunggu tersebut memang saling mempengaruhi. Hal ini perlu direnungkan dengan seksama!!!

Setelah kita cermati, betapa pentingnya 3 [tiga] *guṇa* dhamma dalam melaksanakan *bhāvanā*. Sati *sampajañña* untuk menangkap objek dan *ātāpī* untuk menganalisa. Ketiga unsur ini hendaknya terus bersemayam di dalam batin agar bisa mengembangkan *pañña*. Tahu saat munculnya objek, berlangsung dan padamnya.

Perenungan ini bila dilakukan terus menerus serta dijadikan kebiasaan, batin akan tahu dan mengerti benar alamiah batin itu sendiri. Kapan ia muncul, kapan ia padam, atau kapan pula ia tak muncul dan tak padam.

Tahu muncul dan padamnya *citta* merupakan pengetahuan tentang masa lampau [*atīta*dhamma], layak disebut sebagai suatu unsur dari *pubbenivāsānusatiñāna*. Tahu gerak dan bergesernya keadaan [tingkat] *citta* pada saat ini, layak disebut sebagai unsur dari *cutūpapātañāna*. Tahu cara memisahkan [membedakan] *citta* dengan objek [*ārammaṇa*], tahu keadaan *citta*, tahu gerak *citta* saat menangkap objek, tahu cara melepas objek agar terbebas darinya, layak disebut sebagai suatu unsur dari *āsavakkhayañāna*. Objek [*ārammaṇa*] merupakan *kāmasava*. Gerak batin yang mencari-cari objek merupakan *bhavāsava*. Ketidaktahuan tentang keadaan batin sendiri merupakan *avijjāsava*.

Bila ditilik dari Ariya *sacca*, maka bolehlah diterangkan sebagai berikut: Objek [*ārammaṇa*] adalah *dukkha sacca*. Batin yang tersesat dan terbuai [mengejar] objek sebagai *dukkha samudaya sacca*. Batin yang telah mengerti dan tahu tentang kebenaran dari objek, gerak batin yang berusaha melepas objek menuju kepada batin asal [alamiah], disebut *magga sacca*. Batin yang telah berhasil bebas dari keterikatan dan mandiri disebut *nirodha sacca*.

Batin yang dilengkapi dengan sati, *sampajañña* dan *ātāpī* yang kuat, adalah batin yang mampu melawan arus duniawi [kilesa] dan memasuki arus *Nibbāna* [lokuttara].

Sampajañña yang kuat dan ulet merupakan *vijjā vimutti* [ilmu menuju kebebasan]. Sati yang kuat dan jeli merupakan *ñāna*. *Ātāpī* yang kritis dan teliti merupakan *vipassanāñāna*. *Pañña* yang berkembang menjadi tahu adanya *dukkha sacca*, tahu tentang kebenaran adanya *dukkha* dan kemudian tahu penyebab *dukkha*, padamnya dan jalan menuju bebasnya *dukkha*.

Kemudian akan diuraikan tentang 3 [tiga] sifat batin:

1. Batin asal [alamiah].
2. Batin yang bergerak terpengaruh oleh *ārammaṇa* [objek].
3. Batin yang terkotori oleh *ārammaṇa* [objek].

Sifat-sifat batin ini hendaknya dipahami sebagai suatu pengertian yang benar. Bila tidak, seseorang hanya sekadar bisa mengatakan, batin muncul, batin padam, batin tak muncul, batin

tak padam, batin baik, batin jelek, batin telah terbebas, batin belum terbebas, batin adalah pikiran, batin bukanlah pikiran.

Sang Buddha mengajarkan bahwa jalan menuju lokuttara tergantung pada 2 [dua] hal, yaitu: kāya [tubuh], vācā [ucapan], *pikiran*, dan kāya, vācā, *batin*. Dan tugas ini harus dilakukan oleh diri sendiri. Diri sendirilah yang tahu. Bila tak diketahui dan dirasakan oleh diri sendiri [hanya teori], maka akan menimbulkan perdebatan-perdebatan yang tak berkesudahan. Sedomocanakathā, berdebat hingga keringat bercucuran. Perdebatan yang sia-sia.

Batin asal [alamiah] adalah keadaan batin yang [secara netral] hanya tahu. Batin yang bergerak dan terpengaruh karena adanya hubungan [melalui pintu pikiran] dengan ārammaṇa merupakan [gerak] *pikiran*. Lalu, pikiran berlari dan terlarut pada objek tersebut. Kedua jenis yang belakangan akan muncul dan padam. Tapi, jenis yang terdahulu [batin asal] tak timbul dan tak padam, merupakan ṭhiti dhamma [sesuatu yang diam], bersih dan cemerlang [pabhasara].

Setiap orang mempunyai *batin* asal seperti ini, tapi tak semua orang menyadarinya. Bagaikan seekor monyet yang mempunyai seuntai kalung permata. Ia tak tahu betapa indah dan berharganya permata itu. Ia tak peduli akan benda berharga itu. Ia asyik dengan hal-hal yang lain.

Hal itu dikarenakan adanya avijjā, tidak tahu yang sebenarnya. Tahu secara salah. Avijjā merupakan kabut yang menutupi suatu kebenaran/ kesunyataan. Pubbante añāṇaṃ, tak mengetahui dan tak menyadari adanya batin asal. Parante añāṇaṃ, tak tahu apa yang kemudian terjadi, yaitu batin telah terkotori oleh objek duniawi. Majjhantika añāṇaṃ, tak tahu apa yang sedang terjadi, yaitu batin sedang bergerak karena pengaruh objek duniawi, beranjak/berubah dari sifat alamiahnya [asal]. Akhirnya batin berubah sifat menjadi saṅkhāra, berubah-ubah mengikuti ārammaṇa.

4. Dhammānupasanā satipaṭṭhāna:

Seperti landasan-landasan terdahulu, landasan Dhamma pun dibagi menjadi 3 [tiga] macam:

1. Dhamma bagian dalam.
2. Dhamma bagian luar.
3. Dhamma di dalam dhamma.

Ada 2 [dua] jenis dhamma bagian dalam maupun dhamma bagian luar, yaitu dhamma yang mengembangkan kebajikan dan dhamma yang menghambat dan menghalangi kebajikan.

Di sini akan diuraikan tentang dhamma yang menghambat kemajuan kebajikan.

1. Kāmachanda.

2. Byāpāda.

3. Thīnamiddha.

4. Uddhaccakukkucca.

5. Vicikicchā.

Kāmachanda: pikiran tertarik pada nafsu-nafsu indria. Tapi, belum berhubungan dan terikat dengan suatu ārammaṇa.

Byāpāda: muncul rasa penolakan, rasa jengkel, tak senang. Tapi, belum berhubungan langsung dengan suatu ārammaṇa. Belum terlarut olehnya.

Thīnamiddha: muncul rasa keengganan, rasa kemalasan, tak bersemangat dan lesu. Tapi, belum berhubungan dengan suatu ārammaṇa.

Uddhaccakukkucca: muncul perasaan tak tenang, gelisah.

Vicikicchā: muncul suatu perasaan ragu-ragu terhadap suatu hal.

Laksanakan perenungan seperti yang telah diterangkan pada landasan-landasan terdahulu dengan tetap mengfungsikan sampajañña, sati dan ātāpī, hingga tahu dan mengerti sifat-sifat alamiah dari landasan-landasan yang muncul. Landasan dhamma merupakan landasan yang amat halus. Seseorang sering terkecoh olehnya. Karenanya, perlu perhatian yang seksama. Konsentrasikan pikiran, lalu adakan penganalisaan terhadap ārammaṇa yang muncul saat itu. Bila belum mengetahui dengan benar dan jelas, jangan hentikan pekerjaan ini.

Dhamma yang diterangkan di atas adalah yang bersifat akusala, yang selalu menghambat dan menghalangi perkembangan kusala dhamma dalam batin. *Jhāna [sammāsamādhi] tidak mungkin bisa dicapai, menyebabkan vipassanāñña tidak muncul, apalagi pencapaian lokuttara.*

Seseorang yang ingin terbebas dari dhamma penghambat tersebut, haruslah berusaha mencapai samādhi terlebih dahulu agar batin menjadi kuat dan kokoh tak tergoyahkan. Keberhasilan pencapaian itu tak terlepas dari tugas yang baik dari lawan akusala dhamma tersebut, yaitu sati, sampajañña, dan ātāpī. Terus kembangkan sati sampajañña hingga menjadi suatu kekuatan yang selalu berada dan melindungi batin dari akusala dhamma, sehingga akusala dhamma [dalam hal ini lima jenis penghambat/nivarāṇa] tak lagi mengusik. Dengan bebasnya batin dari nivarāṇa, maka dengan mudah batin menangkap objek. Dan dengan beradanya objek dalam kekuasaan batin, maka dengan mudah pula batin [dengan kekuatan ātāpī] memeriksa/menganalisa objek yang telah berada dalam kekuasaannya itu. Penganalisaan dilakukan hingga batin tahu dan mengerti bahwa objek itu hanyalah sesuatu yang muncul, berlangsung dan padam kembali. Ia merupakan saṅkhata dhamma yang bersifat aniccata, sesuatu yang tidak kekal, dukkhatā, sesuatu yang tak mampu bertahan lama dan penuh penderitaan, anattata, tanpa inti, bukan diri [kita maupun dia]. Berputar-putar di antara muncul dan tenggelam. Para bijaksana mengibaratkannya

sebagai roda kereta. Siapa yang tak mampu melepaskan diri darinya, akan ikut berputar-putar mengalami timbul tenggelam [lahir dan mati] tiada berkesudahan.

Karenanya, seseorang yang mengharapkan kebahagiaan dalam Buddha sāsana, sudah selayaknya melaksanakan secara benar ajaran sejati Sang Buddha. Selalu mengembangkan 3 [tiga] guṇa Dhamma [sati, sampajañña dan ātāpī] agar bersemayam secara tetap dalam batin. Hanya dengan begitulah seseorang bisa membuat dirinya terbebas dari saṅkhāra [keadaan yang berkondisi], menuju visaṅkhāra [keadaan yang tak berkondisi] yang disebut pula asaṅkhata Dhamma. Keadaan yang alamiahnya terbebas dari lingkaran kemunculan [kelahiran] dan kepadaman [kematian].

Seseorang yang telah mengembangkan paññā secara sempurna, ia akan menganalisa landasan dalam maupun luar secara berimbang, sesuai dengan fungsi sīla, samādhi dan paññā. Ia tak akan menilai landasan luar salah, bagian dalam benar, bagian luar lembut, bagian dalam kasar. Keseimbangan selalu ada dalam batinnya, karena mengerti bahwa alamiah dari semua dhamma adalah sama. Begitupun, tentang masa lampau [atīta dhamma], masa yang akan datang [anāgata dhamma] maupun saat ini [paccupana dhamma]. Ia telah mencapai yathābhūtañña, menembus kesunyataan.

Kesimpulannya, satipaṭṭhāna yang mempunyai 4 [empat] landasan kerja itu hanyalah mengacu pada rūpa [badan jasmani] dan nāma [citta/batin].

Dalam penganalisaan terhadap rūpa maupun penganalisaan terhadap nāma, diperlukan samādhi yang memadai terlebih dahulu, barulah bisa mencapai hasil yang diharapkan. Tanpa adanya samādhi yang kokoh, hal itu tak mungkin terjadi.

Para Ariya puggala yang telah menembus kesunyataan, mempunyai batin yang bersih, seimbang, dan cemerlang. Tak seperti batin puthujana yang kadang bersih dan kadang suram berkabut. Ibarat sebilah pisau, yang akan tajam bila diasah, dan harus diminyaki bila akan disimpan. Ia akan tumpul kembali bila sering digunakan dan akan berkarat bila disimpan tanpa diminyaki.

Karenanya, seseorang yang sadar akan berbahayanya vaṭṭasaṃsāra ini, hendaknya berjuang untuk masuk ke dalam arus [Nibbāna] walau tingkat yang terendah sekalipun. Pencapaian virāgadhamma [tanpa nafsu/kepadaman], amatlah penting. Karena, virāgadhamma inilah yang mampu memisahkan saṅkhata dhamma [berkondisi] dan asaṅkhata dhamma [tak berkondisi], bagaikan memisahkan logam mulia emas dari gumpalan tanah dan batu [dalam pertambangan].

Ajaran sejati Sang Buddha, adalah sesuatu yang halus, luhur dan mulia. Bila seseorang tak bersungguh-sungguh melaksanakannya, tentu ia tak akan bisa merasakan betapa indah dan mulianya Dhamma itu, bagaikan penggembala sapi yang tak bisa menikmati susu sapi yang ia pelihara.

Pariyatti, untuk mempelajari agar tahu tentang teori. Paṭipatti, melaksanakan pengetahuan yang didapat untuk mengatasi kilesa. Paṭivedha, setelah mengetahui teori dan mampu mengatasi kilesa, ia terbebas darinya.

* * *

Bagian Dua: Cittaviññāṇa

Dalam melakukan segala pekerjaan, viriya [semangat] dan khanti [kesabaran/keuletan] merupakan suatu yang penting untuk ditanam dan dikembangkan dalam diri semua umat Buddha.

Sebagai contoh, pada jaman sekarang maupun jaman dahulu, seseorang yang kurang mengenyam pendidikan atau bahkan tak bersekolah dan tak bisa baca tulis, dengan modal semangat dan kesabaran ia belajar sendiri, akhirnya mampu membaca dan menulis. Begitu pun, seorang umat Buddha yang tak banyak belajar teori Dhamma [pariyatti], bila mempunyai semangat dan kesabaran/keuletan, mampu mencapai tingkat batin yang memadai melalui praktek Dhamma [paṭipatti Dhamma].

Karenanya, patutlah dicamkan bahwa segala pekerjaan [tujuan] akan bisa diselesaikan dan dicapai dengan baik, bila ada usaha yang disertai semangat dan kesabaran/keuletan. Tak peduli ia seorang yang pandai ataupun bodoh, bila ia mempunyai pengertian [Dhamma] seperti di atas, ia selalu mempunyai harapan yang besar untuk berhasil.

Seseorang, walaupun sebenarnya mempunyai dasar intelegensia yang baik, mempunyai dasar teori yang baik, tetapi bila tak mau berusaha dengan didukung oleh semangat dan kesabaran, ia akan sulit mencapai keberhasilan yang diharapkan, apalagi di bidang Dhamma.

Bagi umat Buddha yang mengharapkan kebahagiaan luhur, Nibbāna, usaha yang didukung oleh semangat [viriya] merupakan hal yang terpenting. Kemudian, kesabaran [khanti] merupakan pasangan pengendali yang tak terpisahkan. Bila viriya telah muncul, khanti pun segera muncul. Khanti akan mengendalikan viriya agar tak terlalu berkobar dan juga tak terlalu kendor. Keduanya merupakan unsur yang amat penting.

Segala hambatan dan penghalang di dalam melakukan pekerjaan akan bisa dikalahkan oleh semangat yang didukung oleh kesabaran. Bila kesabaran tak berhasil mendukung dan mengendalikan semangat, bisa saja semangat akan menjadi kendor atau bahkan padam. Sebaliknya, bila seseorang mempunyai semangat yang baik, kesabaran pun akan bertambah ulet. Karenanya, boleh dikatakan, semangat adalah hal yang utama, dan kesabaran sebagai pendukungnya. Kedua unsur ini layak ditumbuhkembangkan di dalam diri. Bila kedua unsur ini telah tumbuh dan berkembang dengan baik, maka cita-cita setinggi apapun bukanlah merupakan hal yang mustahil. Sang Buddha mengatakan: “Viriyena dukkha macceti”, hanya dengan semangatlah [yang didukung oleh kesabaran], seseorang mampu membebaskan diri dari dukkha.

Semangat merupakan suatu tenaga yang mendorong seseorang maju menuju Nibbāna. Tapi, seorang micchādiṭṭhi yang berada di dalam kekuasaan kilesa, akan membantah dan menyangkal kata-kata Sang Buddha tersebut. Ia tak mempercayainya. Ia lebih percaya pada dirinya sendiri. Karenanya, ia selalu jatuh-bangun, merayap, menapaki dunia dengan vaṭṭa samsāra-nya. Percaya pada diri sendiri, padahal diri sendiri yang micchādiṭṭhi sedang berada di dalam kekuasaan kilesa. Ia percaya pada kilesa! Kilesa menghalangi seseorang menaruh saddhā pada Sang

Buddha. Menghalangi seseorang untuk percaya pada Sang Buddha dan memalingkan diri dari-Nya.

Mungkin saja ia pernah mendengar bahwa dengan semangat Dhamma, seseorang bisa terbebas dari dukkha. Pernah mendengar dengan telinganya, tapi tak bisa memahaminya. Karena, apa yang didengar terhenti di telinga, tak sampai menyentuh batin dengan baik. Karenanya, timbullah perselisihan dan perpecahan dalam diri sendiri. Tak ada kesatuan pendapat dalam diri sendiri. Telinga mendengar suatu objek secara sepintas, menimbulkan suatu pengertian. Demikian pula bila objek itu sampai ke pikiran, maka timbul pengertian yang berbeda. Bila ini terjadi, maka muncullah perasaan ragu, tak ada kepastian dan kejelasan dalam pikiran. Inilah yang membuat ia melaksanakan Dhamma secara tak menentu. Kadang benar dan kadang salah, yang akhirnya tak mencapai keberhasilan.

Secara umum diketahui, bahwa setiap orang mempunyai satu batin. Tapi, kenapa batin [citta] yang satu itu mempunyai bentuk-bentuk pikiran [saṅkhāra] yang banyak, sehingga membuat orang ragu? Benarkah citta itu hanya satu?

Bila kita lihat secara umum, setiap orang mempunyai satu citta. Begitulah yang kita ketahui. Di lain pihak, diterangkan pula bahwa ada banyak viññāṇa hingga tak terhitung jumlahnya. Dan viññāṇa ini mempunyai pengaruh terhadap citta.

Di dalam tubuh seorang manusia, tak hanya terdapat satu jenis viññāṇa, tapi ada beberapa. Viññāṇa yang ada dalam tubuh kita bisa jadi ada tiga, salah satu diantaranya adalah viññāṇa kita sendiri yang muncul saat terlahir di dunia ini. Tak tercampur dengan viññāṇa lainnya, karena viññāṇa yang lain padam saat kita terlahir. Tapi, manakala kita semakin berkembang, tumbuh dewasa, apalagi menjadi tua, bentuk dan penampilan kita pun berubah. Seiring dengan itu, viññāṇa-viññāṇa lain pun datang, masuk dan mempengaruhi kehidupan kita walau mungkin dengan tidak kita sadari.

Kita bisa melihat saat kita mulai tumbuh dan berkembang. Kadang kita melihat ada suatu bentuk kehidupan yang berbentuk kecil panjang keluar dari perut, kadang pendek, ada pula yang agak panjang, bahkan amat panjang. Mereka menyebutnya sebagai suatu jenis penyakit, yaitu cacing yang hidup di dalam perut kita. Apakah itu gerangan? Itulah salah satu bentuk viññāṇa, bukan yang lain. Ada pula yang bergerombol dan menggumpal, misalnya ulat atau belatung yang bisa menggerogoti tubuh kita.

Coba kita renungkan! Apakah sebenarnya benda-benda itu? Itu adalah viññāṇa. Bila tak ada viññāṇa, bagaimana pula akan ada makhluk. Karena makhluk akan bisa terlahir bila ada viññāṇa. Kita bisa melihat, mereka menggerogoti borok-borok tubuh yang tak terawat. Mungkin keluar dari mata, telinga, hidung atau gigi. Mungkin keluar dari usus, dari mulut, mungkin juga dari saluran pembuangan. Semua itu adalah viññāṇa. Mereka kelihatan dengan jelas.

Tapi, ada sejenis viññāṇa yang seolah bagaikan misteri. Ia tak mempunyai suatu bentuk yang bisa dilihat oleh mata telanjang, kecuali oleh praktisi kebatinan [bhāvanā] yang telah mencapai tingkat tertentu. Viññāṇa ini bisa berada dalam tubuh seseorang, siap mempengaruhi batin seseorang.

Viññāṇa seseorang hanyalah satu. Tapi, viññāṇa yang sedang mengintip itu tak bisa disebutkan berapakah jumlahnya. Viññāṇa yang bentuknya bisa dilihat, berjumlah banyak, viññāṇa yang tak berbentuk itu pun berjumlah banyak. Jadi, jenis viññāṇa itu ada 3 [tiga] macam, yaitu: viññāṇa kita sendiri, viññāṇa yang bentuknya terlihat, dan viññāṇa yang tak terlihat bentuknya.

Karena hal ini menimbulkan persoalan yang ruwet dan membingungkan, maka para bijaksana menasehatkan: janganlah terpengaruh oleh mereka, karena mereka bukanlah diri kita. Mereka bukanlah urusan kita.

Kadang kita tak ingin sesuatu pun terjadi, tapi sesuatu bisa terjadi. Itu karena adanya suatu viññāṇa masuk dan mempengaruhi viññāṇa kita, dan kita pun mengikuti pengaruhnya. Apalagi bila viññāṇa itu merupakan sesuatu yang tak terlihat oleh mata kepala kita. Makhluk jenis ini juga bisa marah [dosa], bisa serakah [lobha] dan bisa pula mempunyai kesesatan pikiran [moha]. Mereka bisa membenci, mencintai, dan sebagainya. Bila mereka berada dekat dengan kita, tanpa disadari, viññāṇa kita bisa terpengaruh olehnya. Sebagai contoh, misalnya dua orang anak kita sedang bertengkar di hadapan kita, kita akan merasa sedih melihatnya. Kita berpikir, mengapa mereka bertengkar, mengapa mereka tak menyelesaikan persoalan dengan baik-baik dan rukun-rukun, dan lain-lain. Pemandangan itu membuat pikiran kita berkecamuk dan terpengaruh olehnya.

‘Yaṃ ve sevati tādiso’, manakala kita berdekatan dengan seseorang, maka kita pun [sedikit banyak] akan terpengaruh olehnya. Karenanya, ada yang mengatakan pikiran kita berjumlah banyak. Kadang berpikir jahat, karena mendapat pengaruh. Dia jahat, kita tidak. Tapi, karena kita berdekatan dan terpengaruh olehnya, maka kita pun menjadi jahat. Karenanya, dikatakan, anattā. Viññāṇa adalah anattā.

Janganlah mengambil persoalan dia. Jangan terpengaruh olehnya. Untuk itu diperlukan usaha, kerja keras dan kesabaran, hingga bisa mengerti keadaan yang sebenarnya. Bila pengertian telah didapat, maka pikiran pun terasa ringan dan bisa meletakkan beban. Persoalan-persoalan yang muncul adalah persoalan dia, bukan milik kita. Bila mereka memang benar merupakan persoalan kita, di saat mereka muncul tentu membuat kita tetap ‘tenang’, begitupun bila mereka tak muncul. Tapi, kenyataannya, bila mereka muncul, bisa membuat kita senang, bisa pula membuat kita sedih. Selalu bertentangan. Ada senang, ada tak senang. Mungkin pula muncul perasaan-perasaan lainnya. Berbagai ragam pikiran bisa muncul, membuat kita terombang-ambing.

Suatu saat kita menuruti pikiran untuk [dengan senang hati] berbuat sesuatu, tapi begitu hasil yang didapat kurang memuaskan, kita menjadi tak senang karenanya. Kita benar-benar terombang-ambing dan selalu terpengaruh olehnya, karena kita mengikuti viññāṇa yang bukan milik kita. Kita terpengaruh oleh sesuatu di luar kita. Viññāṇa bukanlah diri kita [anattā], tetapi kita sulit untuk memahami dan mengerti hal ini. Hal itu dikarenakan tidak adanya sammā-samadhi, maka paññā pun tak muncul. Yang muncul adalah pendapat ‘ini adalah aku, ini milikku’.

Lalu, sebenarnya bagaimanakah viññāṇa kita yang sejati? Viññāṇa kita yang sejati, tentulah loyal dan jujur pada kita. Viññāṇa kita akan tahu sesuatu yang baik [kusala dhamma] untuk kita laksanakan. ‘Kesadaran’ akan mendorong, mendukung, dan memberi semangat agar kita

melaksanakan kebajikan hingga mencapai hasil yang baik. *Viññāṇa* kita layak dipercaya, membuat kita mempunyai kepercayaan diri yang tinggi untuk berbuat kebajikan. Tak seperti *viññāṇa* yang telah terpengaruh, atau terkotori oleh *viññāṇa* lain yang membuat kita kadang ingin berbuat kebajikan, kadang tak ingin berbuat kebajikan. Kadang muncul kepastian, tetapi kemudian dikalahkan oleh keraguan. Tak bisa dipercaya dan tak mempunyai kepercayaan diri.

Untuk itu, kita harus berusaha mengembangkan sati, memantapkan sati dan menganalisa agar tahu apakah yang muncul itu *viññāṇa* kita, ataukah *viññāṇa* yang terkotori oleh *viññāṇa* lain hingga tak jelas juntrungannya. Berbuat sesuatu [yang jelek] lalu menyesal kemudian. Itu berarti telah teperdaya oleh *viññāṇa* lain.

Kesadaran kita yang sejati tentu jujur pada diri kita. Misalnya, kita berencana besok akan pergi ke *vihāra* untuk melakukan kebaktian. Tapi, esok harinya pikiran kita telah berubah, yaitu tak ingin pergi ke *vihāra*. Itu berarti *viññāṇa* [kesadaran] kita telah terpengaruh oleh kesadaran lain. Inilah yang dikatakan *anattā*, bukan diri. Janganlah berpikir *viññāṇa* adalah diri kita, milik kita. Ia bisa berubah-ubah. Tak ada kepastian. *Viññāṇa* kita tentu loyal dan jujur pada kita. Bila telah ada kesadaran untuk berbuat baik, seharusnya rencana itu terlaksana dengan baik dan membuat kita bahagia. Namun, karena adanya pengaruh dari kesadaran lain, maka kesadaran kita berubah. Tak lagi ingin berbuat kebajikan. *Viññāṇa* kita telah terkotori.

Pada umumnya, diri kita ini tak jujur. Tapi, sebenarnya bukan diri kita yang tak jujur. Kesadaran kitalah yang terpengaruh dan terkotori oleh kesadaran lain untuk berbuat tak jujur. Karenanya, para bijaksana menasehatkan: “*asevanā ca bālānaṃ*”, jangan bergaul dengan orang yang tak bijaksana. Dengan sering bergaul dengan orang yang tak bijaksana, kita pun tertulari menjadi bodoh. ‘*Paṇḍitanañca*’, buatlah diri ini menjadi bijaksana. Terus-menerus membangun kebajikan. Pantang mundur hingga mencapai hasil akhir. Inilah ‘kesadaran’ kita yang sejati, tak tercemari oleh kesadaran yang lain.

Bila suatu saat muncul keengganan, kemalasan atau berubah pikiran menjadi jelek, harap disadari bahwa *viññāṇa* kita telah tercemari. Telah menyeleweng dari kebaikan. Hal ini perlu kewaspadaan, karena pada kenyataannya, ada banyak *viññāṇa* yang akan memanfaatkan diri kita.

Tapi, dari sekian banyak itu, sebenarnya hanya ada dua kelompok, yaitu *viññāṇa* yang sifatnya sesuai dengan sifat kita dan *viññāṇa* yang sifatnya berlawanan dengan kita. Misalnya, pada suatu saat kita ingin berbuat kebajikan. Pada saat itu pula ada sejenis makhluk halus yang ingin berbuat kebajikan juga. Tapi, karena *kamma*-nya, ia tak mampu melakukannya. Maka, ia akan memanfaatkan dan mempengaruhi diri kita untuk berbuat kebajikan.

Sebaliknya, ada pula yang tak senang akan niat baik kita dan berusaha menggagalkannya. Mungkin ia adalah musuh kita dalam kehidupan lampau. Kita pernah menggagalkannya, menghalanginya untuk berbuat kebajikan, lalu ia merasa dendam. Kini ia berusaha membalas dendam. Berusaha menghalangi dan menggagalkan niat baik kita dengan berbagai macam cara. Misalnya, saat kita melakukan *bhāvanā*, ia akan mengganggu pikiran kita dengan berbisik: “Sudah, sudah, berhentilah. Sudah terlalu lama, nanti kau mati dibuatnya!” atau, “Hanya buang-buang waktu, nanti kau jadi miskin”, atau “Hujan akan turun” atau “Matahari terlalu terik”, atau

“ Masih terlalu pagi”, “ Sudah terlalu siang” dan lain sebagainya. Inilah viññāṇa-viññāṇa yang bertentangan dengan kita.

Mungkin juga ada viññāṇa yang dulu sebagai saudara, keluarga, teman atau sahabat kita. Menghormat dan menaruh harapan baik terhadap kita. Tapi, karena kammanya pula, ia tak bisa berbuat kebajikan oleh dirinya sendiri. Ia datang mempengaruhi dan mendorong kita untuk berbuat kebajikan, pūjā Sang Tiratana, melaksanakan sīla, bhāvanā dan lain-lain.

Pengaruh dari luar itulah yang membuat kita kadang berpikir dan berbuat seperti raksasa yang jahat. Kejahatan yang dalam pikiran waras tak mungkin bisa kita lakukan, tapi menjadi mungkin walau sebenarnya kita tak menyukainya.

Kadang batin kita seperti dewa Brahma, sabar dan lembut serta lapang dada. Siapa pun mencaci dan memaki, kita tak menjadi marah. Tapi kadang menjadi mudah tersinggung dan mudah marah. Ini membuktikan bahwa banyak viññāṇa yang siap dan selalu mempengaruhi dan mengganggu, bahkan masuk ke dalam tubuh kita.

Ada pula yang tanpa perasaan iba menggerogoti tubuh kita, daging kita, menggerogoti telinga, hidung, bibir, merusak ketampanan dan kemolekan tubuh kita. Mereka tak peduli mata kita akan buta, tangan dan kaki kita akan buntung maupun tubuh kita akan terkoyak-koyak. Mereka bisa berbentuk makhluk besar [manusia, harimau, dan lain-lain]. Bisa pula sebagai makhluk kecil, bahkan ada yang tak tampak oleh mata [belatungbelatung, parasit-parasit, dan lain-lain]. Mungkin dalam kehidupan lampau, kita yang berbuat begitu terhadap mereka, dan kini merekalah yang ‘mengerjai’ kita. Dulu, kita yang menggerogoti tubuh dan daging mereka, kini merekalah yang menggerogoti tubuh dan daging kita. Kita usir dengan cara apa pun, mereka berusaha bertahan dan mencari jalan lain. Kita berhasil mengusir di bagian luar, mereka masuk dan menggerogoti bagian dalam tubuh kita. Mereka bisa menggerogoti usus, limpa, hati, paru-paru, darah, dan lain-lain.

Mereka tak memilih-milih lagi. Semua dimakannya. Di bagian luar, merupakan belatung yang menggerogoti borok-borok busuk atau merupakan penyakit kulit, kurap, kudis, dan lain-lain.

Di dalam tubuh kita, mereka seolah-olah merupakan suatu kelompok masyarakat yang mungkin rukun damai, mungkin pula saling bertentangan. Semakin bertambah banyak jumlahnya, tentu akan saling berhimpit dan berebut tempat. Bersitegang, gontok-gontokkan dan berkelahi berebut kekuasaan. Mereka menganggap tubuh kita sebagai dunia, negara dan kota metropolitan mereka. Menganggap pembuluh darah kita sebagai jalan raya, lautan atau sungai-sungai. Berkembang biak dan saling berebut kekuasaan, bagaikan manusia di jagad raya yang selalu mengumbar hawa nafsu duniawi.

Bayangkan! Mereka mengadakan kegiatan-kegiatan di dalam tubuh kita. Makan, minum, buang sampah, buang air besar, buang air kecil, semua dilakukan di dalam tubuh kita. Tubuh manusia yang telah kotor ini, menjadi semakin kotor dan kumuh dibuatnya, sehingga muncullah berbagai macam penyakit yang merusak tubuh. Di bagian luar tubuh muncul sebagai penyakit kulit, kurap, kudis, dan lain-lain. Di bagian dalam muncul berbagai macam penyakit pula, TBC, cholera, dysentri, kanker, dan penyakit infeksi lain. Kerusakan tubuh disebabkan oleh mereka.

Tubuh pegal-pegal perlu tukang pijit. Penyakit dalam perlu pertolongan dokter. Semua itu karena pengaruh yang ditimbulkan oleh viṣṣāḍā lain. Dan viṣṣāḍā kita tak mampu menolaknya.

Telah disimpulkan bahwa secara garis besar terdapat 3 [tiga] kelompok viññāṇa, yaitu berupa makhluk yang bentuknya tampak oleh mata, makhluk yang bentuknya tak tampak oleh mata, yang keduanya bisa memanfaatkan dan mempengaruhi kita. Dan yang ketiga adalah cittaviññāṇa yang sejati yang kita miliki. Ketiganya berbaur, tercampur aduk hingga seseorang sulit untuk membedakan, mana yang dinamakan viññāṇa yang tak tampak oleh mata, mana yang dinamakan viññāṇa yang tampak oleh mata dan mana yang dinamakan cittaviññāṇa sejati.

Dalam kerancuan semacam itu, bagaimana pula seseorang akan bisa mengerti tentang kelompok khanda yang berjumlah 5 [lima] itu? Bagaimana pula bisa mengerti tentang viññāṇa khanda atau khanda-khanda yang lain? Seseorang hanya bisa mengatakan viññāṇa anattā, viññāṇa bukanlah diri. Pengetahuan yang masih terlalu dangkal.

Pengertian benar tentang viññāṇa adalah anattā seperti yang Sang Buddha ajarkan, hanya bisa dicapai bila kita telah mempunyai paññā. Paññāṇāṇa [pengetahuan yang muncul karena paññā] telah muncul di batin kita. Hanya dengan begitulah kita akan tahu dengan benar apa dan bagaimana viññāṇa itu. Dhātu [unsur] yang berjumlah 18, indriya yang berjumlah 22. Mengerti dengan benar yang dinamakan cakkhudhātu, rūpadhātu, cakkhuvīññāṇadhātu. Tiga sifat/karakter ini bisa dimengerti bila seseorang telah mempunyai paññāṇāṇa.

Cakkhudhātu: mata kita mempunyai berapa jenis viññāṇa yang siap mempengaruhi. Manakala mata menangkap suatu objek rūpa [bentuk], akan muncul suatu kesadaran pengetahuan. Apakah pengetahuan itu merupakan pengetahuan kita sebenarnya atukah pengetahuan yang dipengaruhi viññāṇa lain? Oleh viññāṇa yang berbentuk atau yang tak berbentuk? Ketidaktahuan tentang hal ini membuat kita merasa ragu dan tak mempunyai kepastian.

Viññāṇa yang bisa muncul pada mata ada 3 [tiga] jenis dan ketiganya bisa melihat objek rūpa yang muncul. Kita tak tahu viññāṇa mana yang lebih dominan dan berkuasa. Viññāṇa sejati yang kita miliki, viññāṇa yang berbentuk atukah viññāṇa yang tak berbentuk? Karenanya, cakkhudhātu, rūpadhātu, dan cakkhuvīññāṇadhātu kita tak bisa mengetahui dan memahaminya bila tak mempunyai paññā [kebijaksanaan] dan ñāṇa [pengetahuan].

‘Sotadhātu’, telinga sebagai tempat munculnya viññāṇa. Tahukah kita, viññāṇa jenis mana yang muncul terlebih dahulu? Viññāṇa sejati kita, viññāṇa yang berbentuk atukah viññāṇa yang tak berbentuk? Untuk mengetahuinya, kita haruslah mempunyai paññā dan ñāṇa. Harap diketahui, apabila kita mendengar suara, kita merasa senang mendengarnya, padahal suara itu amatlah sumbang, jelek dan tak layak dengar [misalnya, kata-kata jorok], tapi kita merasa senang! Ini tentu bukan viññāṇa sejati kita. Tentu ada viññāṇa lain yang menguasai viññāṇa kita. Karena viññāṇa sejati kita tentulah jujur dan selalu mendukung ke arah kebaikan.

Suatu saat, kita mendengar suatu kebaikan dan kebenaran, tapi kita merasa tak senang dan tak puas. Ini juga tentu bukan viññāṇa sejati kita yang muncul.

Keadaannya menjadi kacau dan tak jelas. Itu pula yang menyebabkan timbulnya pikiran: 'kita'lah yang senang atau 'kita'lah yang tak senang. Semua milik 'kita'. Tak lagi bisa berpikir bahwa *viññāṇa anattā*. Tak lagi berpikir bahwa saat itu bukan kitalah yang mendengar, telinga kita tuli digantikan dengan telinga 'setan', telinga 'peta' atau mungkin telinga 'asurakāya'. Kesadaran dan pikiran kita jadi bebal dan tak mampu untuk mengerti. *Viññāṇa* sejati kita tak mendengar, tak mengadakan perenungan/penganalisaan. Setan, asurakāya, atau māra telah menguasai diri kita. Tetapi kita merasa bahwa itulah diri kita. Itulah yang disebut *avijjā*, tak mengerti bagaimana *viññāṇa* itu sebenarnya.

Cakkhuhātu [unsur mata], rūpadhātu [unsur bentuk], dan cakkhuvīññāṇadhātu [unsur kesadaran mata]. Begitu mata menatap bentuk akan muncul unsur kesadaran [*viññāṇa*] mata. Tapi, pernahkah kita menganalisa *viññāṇa* manakah yang muncul itu. *Viññāṇa* kita, *viññāṇa* yang berbentuk atukah *viññāṇa* yang tak berbentuk? Akan sulit bagi kita untuk mengetahuinya.

Sotadhātu, saddadhātu, sotaviññāṇadhātu.

Ghanadhātu.....

Unsur-unsur yang menyebabkan munculnya *cittaviññāṇa*. Kadang merasa senang mencium suatu jenis bau yang sesuai dengan Dhamma [misalnya bau dupa], lalu berusaha agar bau itu mendukung kemajuan diri [misalnya mengingat Sang Buddha dan ajaranNya]. Kadang bersikap acuh. Tahu, tapi tak melakukan sesuatu pun. Kadang, bahkan merasa tak senang. Kadang mencium bau yang tak layak, tapi merasa senang.

Ada sumber bau. Bau menerpa hidung, lalu muncul kesadaran hidung terhadap bau tersebut. Kesadaran itu muncul karena ada hidung. *Viññāṇa* ada bermacam-macam. *Viññāṇa* mana yang akan mendominasi dan berkuasa, dialah yang akan bereaksi dan mengambil kesimpulan. Bila yang berkuasa adalah *viññāṇa* lain, ia mungkin akan mengajak kita ke jalan yang sesat dengan berbagai bujuk rayunya. Bila kita tak tabah, kita pun akan mengikutinya dengan menutup mata dan terbuai olehnya. Bagaikan seekor beruang yang sedang menikmati madu dari sarang lebah, ia akan menghirup madu dengan menutup mata. Karena, bila ia membuka mata, maka lebah akan menyengat matanya. Begitupun halnya yang terjadi pada diri kita. Bila *viññāṇa* lain berbisik dan menyuruh kita: "Pergilah, lakukan itu!", maka, kita pun menuruti perintahnya dengan menutup mata batin, bagaikan seorang yang kerasukan makhluk halus. Tapi, kita merasa bahwa itu adalah diri kita.

'Jivhadhātu', lidah sebagai tempat munculnya rasa. Makanan berhubungan dengan lidah, maka muncul suatu rasa, kesadaran rasa. *Viññāṇa* telah muncul. Tapi, *viññāṇa* yang manakah itu? Mungkin saja *viññāṇa* lain telah muncul dan mendikte kita. Misalnya begini, makanan ini tak baik bagi kesehatan kita, tapi kita ingin memakannya karena cita rasanya sedap. Mungkin saja kita tahu bahwa makanan itu tak baik untuk kesehatan kita, tapi kita tak mampu mengatasi pengaruh *viññāṇa* lain, dan memakan makanan itu. Apa yang terjadi? Kesehatan kita terganggu dan tubuh kita terjangkiti suatu penyakit. Kita telah terlena dan terbuai cita rasa makanan, karena telah terperdaya *viññāṇa* lain. Kita merasa itu adalah *diri kita*. Tak tahu manakah *viññāṇa* kita, manakah *viññāṇa* lain yang berbentuk dan manakah *viññāṇa* lain yang tak berbentuk.

Begitupun dalam berbicara. Kita tak tahu viññāṇa jenis mana yang mempengaruhi mulut kita. Kita bicara asal bicara, berbicara lalu menyesal belakangan. Atau hanya mengikuti orang lain bicara maupun membaca sūta-sūta: “Viññāṇa anattā”, tapi tak mengerti dengan benar tentang viññāṇa dalam pañca khandha. Itu namanya avijjā.

Sama halnya dengan yang terjadi pada kāya [badan jasmani]. Bila ada sentuhan pada tubuh, maka akan muncul berbagai rasa. Bisa dingin, panas, lembut, keras, atau kasar. Kita tahu dan merasakan semua itu. Itulah yang dinamakan kesadaran [viññāṇa]. Tapi, pernahkah kita menganalisa, viññāṇa mana yang telah muncul. Biasanya, kita tak peduli tentang hal itu. Maka, muncul pikiran, “*Kita* merasa dingin”, “*Kita* merasa panas”, *kita* lah yang merasakan semuanya.

Di dalam pergaulan pun kita bisa terlena. Kita tak terbiasa dengan minuman keras. Tetapi karena bujukan teman-teman, kita mulai mencicipinya. Pada awalnya hanya satu dua teguk. Lalu, satu dua gelas. Lama kelamaan merasa keasyikan. Bahkan, tak bisa melepaskan diri dari minuman keras. Lalu, viññāṇa siapa yang mengajak melakukan hal-hal yang tak baik itu? Apakah viññāṇa kita sendiri? Tentu saja bukan! Karena, ia tak akan menyesatkan diri sendiri. Viññāṇa lainlah yang berkuasa.

Ada viññāṇa yang menyukai udara panas. Mereka mengajak kita berpanas-panas. Ada yang menyukai udara dingin. Mereka mengajak kita berdingin-dingin. Setelah merasa panas atau dingin, kita merasa *kita* lah yang merasa panas, *kita* lah yang dingin. *Kita* merasa begini atau begitu, terpengaruh dan terperdaya oleh mereka. Itu semua terjadi karena kita tak mempunyai paññā yang memadai. Tak mengerti ajaran Sang Buddha yang mengatakan, ‘viññāṇa anattā’, viññāṇa bukanlah diri. Kita harus membangkitkan kesadaran sejati kita agar tahu, bilamana viññāṇa lain menguasai diri kita; viññāṇa binatang, viññāṇa asurakāya atautkah viññāṇa dewa.

Kesadaran sejati kita hanya satu. Viññāṇa sejati kita hanya satu. Bukan dua, bukan tiga, empat, dan seterusnya. Ia seolah-olah menjadi lebih dari satu, karena telah dikalahkan oleh viññāṇa lain. Oleh kekuatan yang menghalangi kesadaran sejati menerima objek dari pintunya sendiri, membuat ia tak tahu apa yang sebenarnya terjadi.

Avijjā menutup mata kita, membuat kita tak bisa mengenali viññāṇa yang menguasai mata. Avijjā menutup telinga, membuat kita tak bisa mengenali viññāṇa yang menguasai telinga. Avijjā menutup hidung. Membuat kita tak bisa mengenali viññāṇa yang menguasai hidung. Avijjā menutup lidah, membuat kita tak bisa mengenali viññāṇa yang menguasai lidah. Avijjā menutup badan jasmani, membuat kita tak bisa mengenali viññāṇa yang menguasai tubuh. Viññāṇa lain telah membangun rumah dan pertahanan di santero sudut tubuh dan pikiran kita. Celaknya, viññāṇa kita yang hanya satu, tak mampu melawan dan membongkar pertahanan mereka. Itu semua membuat usaha dan semangat kita mengendor, karena kita tak tahu keadaan yang sebenarnya, yaitu semua pintu-pintu, mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan pikiran telah tertutupi oleh mereka. Kita tak mampu memandang jalan menuju keluhuran.

Kita harus membongkar dan membakar rumah dan pertahanan avijjā. Bila kita berhasil melakukannya, kita akan tahu dan mengerti, “*anekajāti saṃsaram sandhāvisam anibhisam*”. Apabila kita menganalisa perihal yang berkenaan dengan kehidupan, kita mampu mengerti dan

memahaminya. ‘Anekajāti saṃsāraṃ’, perihal makhluk-makhluk yang terlahir, tak ada akhir kesudahannya.

Bila kita mampu memahami kebenaran dengan penganalisaan yang cermat, maka muncul perasaan enggan dan kebosanan [nibbidā]. ‘Cakkhusmimpi nibbindati’, perasaan enggan dan bosan terhadap mata, merupakan nibbidāñāṇa. ‘Rūpesupi nibbindati’, perasaan enggan dan bosan terhadap rūpa [bentuk]. ‘Cakkhuviññāṇepi nibbindati’, perasaan enggan dan bosan terhadap viññāṇa [kesadaran] mata. Muncul perasaan bahwa semua itu membosankan dan amat mengganggu serta membuat batin kita menderita-‘nibbindaṃ virajjati virāgā vimuccati’. Mata mencampakkan rūpa [bentuk], mata mencampakkan viññāṇa. Campakkan semua.

‘Sotasmimpi nibbindati’, enggan dan bosan terhadap telinga. ‘Saddesupi nibbindati’, enggan dan bosan terhadap suara. ‘Sotaviññāṇepi nibbindati’, enggan dan bosan terhadap viññāṇa telinga. ‘Virāgā vimuccati’, berhasil mencampakkannya. Mata mencampakkan bentuk. Mata tak lagi terikat pada penampakan. Bebas dan mampu menembus phenomena yang berada pada kedalaman atau yang berjarak jauh. Telinga terbebas dari keterikatan terhadap suara. Bebas dan mampu mendengar yang berada di kejauhan atau yang berada di dimensi lain [alam dewa dan lain-lain]. Hidung terbebas dari keterikatan terhadap bau. Bebas dan mampu mencium bau dari dimensi lain maupun bau kebajikan, walau datangnya berlawanan dengan arah angin. Lidah terbebas dari keterikatan terhadap rasa. Bebas dan mampu menikmati rasa makanan Dhamma. Tubuh terbebas dari keterikatan terhadap sentuhan. Rasa panas maupun dingin tak lagi berpengaruh terhadap batin. Keras, lunak, halus, dan kasar tak lagi berpengaruh terhadap batin.

Semua tercampakkan, sampaipun manoviññāṇa. Pikiran mencampakkan [tak terikat lagi] kebajikan. Tak lagi terikat pada pandangan [ditṭhi] ‘ini milikku’, ‘ini milikmu’. Juga mencampakkan kejelekan [akusala]. Ia tak lagi muncul dan terekspresikan keluar. Tak lagi terikat pada viññāṇa yang berbentuk, tak berbentuk maupun viññāṇa sendiri —‘viññāṇasmimpi nibbindati’. Virāga, bebas dari nafsu. Vimuccati, bebas dari semuanya. Dan akhirnya lengkaplah, vimuttasmim ñāṇa hoti khina jāti vusitaṃ brahmacariyaṃ.

Bila kita melaksanakan ini semua, kita akan tahu, ini adalah viññāṇa kita, ini viññāṇa lain, lalu melepas semua itu. Terbebas, tak lagi terikat nya. Viññāṇa makhluk yang berbentuk, bukanlah milik kita. Viññāṇa makhluk tak berbentuk, bukanlah milik kita. ‘Viññāṇa kita’ yang telah mempunyai ‘pengetahuan’ [ñāṇa], bukanlah ‘diri’ kita. Kita terbebas, karena telah tahu kebenaran alamiah masing-masing. Layak disebut sebagai orang yang tahu kebenaran tentang pañcakhanda dan sālayatana. Bebas dari belenggu duniawi. Mata kita mampu melihat jauh, bagaikan membuka tirai atau langitlangit rumah.

Manakala mata tak lagi terikat pada bentuk, mata kita bagaikan mata dewa yang mampu memandang jauh sampai ke luar dunia. Telinga tak lagi terikat oleh suara, kita pun mampu mempunyai telinga dewa. Hidung tak lagi terikat pada bau, kita pun mampu mencium bau harum dewa dan kebajikan. Tak lagi perlu mencium bau busuk dari [kejahatan] manusia. Kita bisa tinggal nyaman dan bahagia. Udara panas terasa nyaman, udara sedang dingin pun terasa nyaman dan bahagia. Duduk di kursi yang lembut terasa nyaman dan bahagia, di kursi yang keras pun nyaman dan bahagia. Semua itu karena batin telah terbebas dari gangguan

pañcakhandha maupun pengaruh-pengaruh viññāṇa lain. Batin yang bebas mampu menikmati kebahagiaan Nibbāna.

Kita hendaknya mempelajari dan melatih batin dengan landasan Dhamma agar tahu secara benar pengertian secara kasar sampai pengertian secara halus [tinggi] tentang cittaviññāṇa, dan tahu benar tentang dunia [loka]. Dari sisi lain kita bisa mengartikan, viññāṇa yang mempunyai bentuk merupakan kāmaloka [dari neraka hingga dewa loka] dan rūpa brahmaloka. Viññāṇa yang tak berbentuk merupakan arūpa brahma. Sedangkan viññāṇa sejati kita lah yang mampu mencapai Nibbāna. Pengetahuan ini disebut ‘vijjā caraṇa sampanno, sugato’, pergi dan datang dengan baik, bertinggal dalam kebahagiaan.

Makhluk lain pun akan tinggal dengan tenang. Bila mereka memerlukan sesuatu, kita dengan rela dan senang hati membantunya. Bila mereka meminta sesuatu, kita dengan rela dan senang hati memberinya. Bila mereka mau memakan sesuatu, biarkan mereka memakan sesukanya. Kita tak perlu merisaukannya. Mau makan darah kita, usus kita, daging kita atau yang lain, biarkan mereka memakannya. Kita tak merisaukannya, karena tak lagi ada keterikatan. Mereka bisa tinggal dengan bebas dan tenang, kita pun bisa tenang dan bahagia. Masing-masing tinggal dan hidup sesuai dengan karakter dan alamiahnya.

Dengan ‘pengetahuan’ kita, kita bisa memilah-milah bentuk dengan mata. Mata tak terikat pada bentuk [rūpa]. Memilah-milah telinga dengan suara. Telinga tak terikat pada suara, dan seterusnya. Tak lagi menganggap semua itu adalah ‘diri’ – sabbe dhamma anattā. Maka, muncul pengetahuan yang dinamakan āsavakkhayañāṇa, yang membuat seseorang terbebas dari dunia, dari vaṭṭasamsāra.

Maka dari itu, setelah mendengar ajaran sejati, selayaknya kita merenungkan, menganalisa, dan menyelidiki hingga mendapat pengetahuan yang benar, kesunyataan Dhamma yang membuat kita terbebas dari dukkha. Usaha itu harus disertai semangat [virīya] dan kesabaran [khanti]. Hanya batin yang bekerja dengan semangat dan kesabaran, yang mampu membersihkan cittaviññāṇa kita dari kekotoran dan pengaruh-pengaruh lain. Bersih dan cemerlang, bebas dari kilesa.

* * *

Bagian ketiga : Singkat Tentang Vipassanā bhāvanā

oleh : Hananto

Setelah enam tahun penuh Sang Bodhisatta Sidhatta Gotama melakukan dukkarakiriya [praktek penyiksaan diri], Beliau menempuh praktek Jalan Tengah [majjhima patipadā]. Merawat badan jasmani dengan makan secukupnya, karena Beliau mendapatkan kenyataan bahwa dengan praktek-praktek terlalu keras, dengan menyiksa diri sendiri yang tidak seorang lainpun akan mampu melakukannya, tetap saja tidak mendapatkan hasil sesuai dengan harapan, yaitu terbebasnya diri dari dukkha. Kemudian, Sang Bodhisatta duduk dalam posisi teratai penuh [padmāsana] di bawah pohon Bodhi untuk melakukan bhāvanā [pengembangan batin], dengan

menggunakan paññā [kebijaksanaan] untuk menganalisa Dhamma, dengan berdasarkan kekuatan batin Beliau yang telah mencapai empat rūpa jhāna dan empat arūpa jhāna.

Dengan cara yang Beliau kembangkan sendiri inilah akhirnya penembusan empat Kesunyataan Mulia tercapai. Mencapai kesucian Arahat, bahkan menjadi Sammāsambuddha. Cara ini disebut vipassanā bhāvanā. Tak seorangpun mampu menemukan cara ini selain seorang Sammāsambuddha. Tak satu agama, aliran kepercayaan, tradisi kuno manapun di dunia ini [termasuk India] yang mengajarkan tehnik ini. Vipassanā bhāvanā adalah tehnik khas yang diajarkan Sang Buddha pada siswa-siswa-Nya dengan cara yang khas pula. Tehnik ini benar-benar suatu penemuan baru, bukan hasil jiplakan dan bukan pula merupakan perpaduan yang diambil dari sana sini, lalu diakui sebagai penemuan Sang Buddha.

Vipassanā bhāvanā tidak bisa disamakan atau dipersamakan dengan praktek yang dilakukan atau diajarkan oleh pendiri-pendiri, nabi-nabi atau, avatara-avatara dari agama lain. Vipassanā bhāvanā benar-benar khas agama Buddha yang ditemukan oleh Buddha Gotama kurang lebih 2588 tahun yang lalu.

Hanya umat Buddha yang mempunyai saddhā yang baik terhadap Sang Tiratana dan mempraktekkan Dhamma [ajaran Sang Buddha] dengan benar pula yang mampu melaksanakan vipassanā bhāvanā dan bisa mencapai kesucian. Ini telah terbukti sejak Sang Buddha mengajarkan Dhamma untuk yang pertama kali pada lima orang pertapa yang kemudian menjadi lima orang bhikkhu pertama dalam Buddhasāsanā. Pada awalnya, mereka tidak menaruh keyakinan [saddhā] dan penghormatan kepada Sang Buddha. Karenanya, Sang Buddha belum mau mengajarkan Dhamma. Dengan keadaan batin yang semacam itu, mereka tak akan mungkin mampu mencapai penerangan Dhamma. Begitupun terhadap tiga Kassapa bersaudara, si pemuda api di tepian sungai Nerañjarā dan juga calon-calon siswa lainnya.

Pada perkembangan selanjutnya, banyak pertapa dari aliran lain yang ingin beralih menjadi bhikkhu. Sang Buddha mengharuskan mereka menjalani masa penyesuaian diri selama minimal empat bulan, guna memberi waktu kepada mereka untuk membasmi konsep-konsep pikiran lama yang salah yang mereka punyai sebelumnya; beralih saddhā pada Sang Buddha. Dan masih banyak contoh-contoh lain.

Setelah mereka mempunyai saddhā yang baik, barulah mereka mampu mencapai kesucian melalui vipassanā bhāvanā yang khas itu. Kekhasan vipassanā bhāvanā adalah benar-benar sesuai dan memakai rumus yang benar-benar alamiah, yaitu hukum logika.

Bila diibaratkan suatu bangunan, vipassanā merupakan suatu bangunan yang kokoh, megah dan indah. Karenanya, sebelum memulai melaksanakan pembangunan, haruslah dibuat fondasi yang kokoh pula sesuai dengan kokokohan bangunan yang direncanakan. Fondasi ini diibaratkan sebagai samatha bhāvanā [sammāsamādhi/konsentrasi benar]. Tanpa adanya fondasi yang kuat dan memadai [sammāsamādhi], bangunan itu [vipassanā bhāvanā] tak mungkin dilaksanakan. Kalaupun dipaksa juga, bangunan itu akan ambruk, sia-sia, bahkan mungkin akan mengalami kerugian yang tak diharapkan. Hanya orang bodoh yang melakukannya.

Membuat fondasi ini pun bukan hanya asal membuat. Ada aturan-aturan, disiplin-disiplin tersendiri untuk itu. Itulah yang dinamakan *sīla*.

Bila diibaratkan pekerjaan menebang hutan, *vipassanā bhāvanā* adalah sebuah parang. Parang yang tumpul tidak akan bisa digunakan untuk menebang pohon. Parang itu harus diasah dengan baik sampai tajam. Pekerjaan mengasah parang ini diibaratkan sebagai *samatha bhāvanā*. Bila parang ini telah tajam, baru bisa dipergunakan untuk menyelesaikan pekerjaan selanjutnya, yaitu menebang hutan; hutan kilesa. Dengan parang yang tumpul, hanya sia-sialah pekerjaan itu. Bahkan, mungkin akan mengalami kerugian yang tak diharapkan. Hanya orang bodoh yang melakukannya.

Dalam mengasah parang itu pun harus mengikuti aturan-aturan, disiplin-disiplin yang benar. Itulah yang dinamakan *sīla*. Hasil akhir dari keseluruhan pekerjaan itu adalah kebahagiaan tertinggi [*Nibbāna*].

Menurut dua contoh di atas, jelaslah, *sīla* [disiplin], *samādhi* [*samatha bhāvanā*] dan *paññā* [*vipassanā bhāvanā*] tak bisa dipisahkan satu sama lain. Tanpa melaksanakan *sīla* [disiplin] yang baik, seseorang tak mungkin bisa mencapai *sammāsamādhi* [konsentrasi benar] yang kokoh melalui pelaksanaan *samatha bhāvanā*. Tanpa adanya *samādhi* yang kokoh, seseorang tak mungkin bisa mengembangkan *paññā* yang baik dan tajam untuk melaksanakan perenungan dan penganalisaan guna mencapai penerangan Dhamma. Ini benar-benar alamiah dan sesuai dengan hokum logika, yaitu *Paṭiccasamuppāda* (Hukum Sebab Akibat).

Untuk itu, Sang Buddha mengatakan : “ *Sīla paribhāvito samādhi mahāpphalo hoti mahānisamsō, samādhi paribhāvitā paññā mahāpphalā hoti mahānisamsā, paññā paribhāvitā cittaṃ sammadeva āsavehi vimuccati, seyyathidam, kāmāsavā, bhavāsavā, avijjāsavā.* ” “ *Samādhi* yang didukung dan dikembangkan oleh *sīla* akan mendapat hasil dan manfaat yang amat besar, *paññā* yang didukung dan dikembangkan oleh *samādhi* akan mendapatkan hasil dan manfaat yang amat besar pula, batin yang didukung dan dikembangkan oleh *paññā* akan mampu membebaskan diri dari *āsava-āsava*, yaitu, *kāmāsavā, bhavāsavā, dan avijjāsavā.* ”

Pada bagian lain Sang Buddha mengatakan : “ *Natthi jhānaṃ apaññāssa, natthi paññā ajhāniyoyamhi, jhānañca paññāca nibbānasseva santike.* ” “Bila *jhāna* tak terdapat pada seseorang, maka *paññā* pun tak akan terdapat pada orang itu. Bila *paññā* tak terdapat pada seseorang, maka *jhāna* pun tak terdapat pada orang itu. Barang siapa mempunyai *jhāna* dan *paññā*, berarti ia telah dekat dengan *Nibbāna.* ”

Dari sini bisa disimpulkan, *paññā* [kebijaksanaan] muncul karena adanya *samādhi* [konsentrasi]. *Samādhi* [konsentrasi] bisa dicapai karena adanya *paññā* [kebijaksanaan]. *Paññā* dan *samādhi* saling bergantung dan saling mendukung. Hanya orang yang mempunyai ‘konsentrasi’ dan ‘kebijaksanaan’ lah yang mampu mencapai kesucian. Konsentrasi mengacu pada *sammāsamādhi*. Yang disebut *sammāsamādhi* [konsentrasi benar] adalah pencapaian ‘*jhāna*’, bukan *samādhi* [konsentrasi] ‘biasa’. Hanya dengan *sammāsamādhi* inilah batin mampu mencapai *abhīpaññā* [*paññā* tingkat tinggi, bukan *paññā* ‘biasa’] yang kemudian memunculkan *ñāṇa* [pengetahuan yang mampu menyingkap kabut kegelapan batin], syarat untuk mencapai kesucian.

Begitupun, bila ditinjau dari 8 [delapan] ariya magga. Ariya magga adalah uraian yang lebih rinci dari tisikkhā [sīla, samādhi, dan paññā]. Di sana terdapat unsur sammāsati dan sammāsamādhi. Sammāsati [perhatian benar] menghasilkan sammāsamādhi [konsentrasi benar]. Diterangkan pula di sana, bahwa yang dimaksud sammāsamādhi adalah pencapaian jhāna. Seluruh unsur yang berjumlah 8 [delapan] itu tak boleh ditinggalkan atau dipisah-pisahkan satu sama lain sebagai syarat untuk pencapaian kesucian. Sesuai dengan kata Sang Buddha: *“Hanya pada sāsanā yang mengajarkan jalan berunsur delapanlah terdapat orang-orang suci.” Dengan kata lain, hanya dengan melaksanakan jalan mulia berunsur delapan dengan sempurna seseorang mampu mencapai kesucian.*

Seseorang tak bisa mengingkari hal ini bila ingin mendapatkan hasil yang baik, yaitu bebas dari dukkha. Sebaliknya, tak ada jalan pembebasan dari dukkha selain mengikuti ajaran Sang Buddha tersebut di atas.

Sīla bagi upāsaka-upāsikā adalah lima sīla [pañca sīla] dan delapan sīla [atṭhanga-sīla]. Sīla bagi sāmaṇera adalah sepuluh sīla [dasa sīla] dan sīla bagi para bhikkhu adalah 227 sīla [pāṭimokkha sīla]. Mereka harus melaksanakan kedisiplinan tersebut bila hendak mencapai samādhi yang baik dan kokoh melalui samatha bhāvanā.

Standard optimal samādhi yang baik untuk melaksanakan vipassanā bhāvanā adalah batin yang telah mencapai jhāna keempat. Akan lebih baik lagi bila lebih dari itu, yaitu batin yang telah mencapai empat arūpa jhāna. Namun, batin yang telah mencapai jhāna di bawah jhāna keempat pun bisa melaksanakan vipassanā bhāvanā dengan baik, walau lebih lambat.

Kebanyakan para siswa arahat, begitupun siswa yang telah mencapai kesucian di bawah arahat, pada jaman Sang Buddha maupun sesudahnya, telah mencapai minimal jhāna keempat ini. Jhāna keempat juga merupakan jhāna standard bagi seseorang untuk bisa mempunyai kesaktian [kekuatan dewa].

Tidak bisa dipungkiri mereka inilah yang mempunyai andil terbesar dan mampu mempertahankan keberadaan agama Buddha dengan kesaktian-kesaktiannya, walau kebanyakan orang-orang masa kini hanya bisa mengetahuinya dari buku.

Kita bisa tahu dari buku-buku, betapa hebatnya Sang Buddha menghancurkan micchādītthi [pandangan sesat] dari calon-calon siswa-Nya dengan berbagai macam kesaktian. Kita bisa tahu, betapa Bhikkhu Moggallāna mengalahkan dewa Brahma, juga nāga yang berbahaya.

Begitupun, [Bhikkhu Sāgata, sebelum mencapai kesucian, mampu menundukkan nāga yang sakti.](#) Kita bisa tahu, seorang sāmaṇera kecil arahat yang mengalahkan nāga penunggu danau, yang menghalanginya mengambil tumbuh-tumbuhan obat bagi gurunya, Bhikkhu Sārīputta yang sedang sakit. Dan masih banyak lagi contoh-contoh lain di masa Sang Buddha. Begitupun sesudah masa Sang Buddha. Kita bisa tahu, betapa mengagumkannya cara bhikkhu Ānanda parinibbāna. Melayang di udara, membakar jasad beliau sendiri dengan api ciptaan beliau. Kita bisa tahu, betapa hebatnya bhikkhu Moggalliputta Tissa Thera yang sebelumnya telah mengasingkan diri di hutan selama 12 tahun, membuat Āsoka Mahārāja tunduk dan akhirnya memeluk agama Buddha dan menjadi pendukung, pelestari agama Buddha yang terkenal hingga

kini. Kita bisa tahu, bagaimana [bhikkhu Upagupta Thera yang telah lama mengasingkan diri di dasar samudera, menundukkan dewa Māra dan mengikatnya di gunung Himalaya sebelum ia bertobat](#). Kita bisa tahu, bagaimana bhikkhu Nāgasena Thera menundukkan Rāja Milinda yang sombong. Mereka semua menggunakan kesaktian-kesaktian yang maha hebat. Sang Buddha memang melarang mempertontonkan kesaktian, tetapi dengan pertimbangan [kebijaksanaan] oleh batin yang telah mencapai tingkat tinggi, hal itupun masih terjadi. Tetap akan terjadi selama masih ada orang-orang yang melaksanakan ajaran sejati Sang Buddha. Dan merekalah sebenarnya yang mempunyai andil terbesar demi keberadaan dan kelestarian agama Buddha.

Tapi, kini? Hanya sebagian kecil saja yang mampu menyaksikan apalagi memiliki sendiri kesaktian-kesaktian ini. Hanya sebagian kecil umat Buddha, bahkan bhikkhu-bhikkhunya yang mampu mencapai jhāna keempat bahkan jhāna-jhāna di bawahnya. Kebanyakan mereka tak mampu mencapainya karena terlalu sibuk menuruti tuntutan kebutuhan duniawi yang telah jauh melebihi kebutuhan pokok, bahkan tak ada lagi waktu bagi pengembangan batin sendiri. Mereka telah berada terlalu jauh di tengah arus keduniawian yang menyesatkan.

Mungkin, karena hal inilah maka muncul anggapan [yang disesuaikan dengan kemampuan batinnya sendiri], bahwa hanya dengan bermodalkan khaṇikā samādhi atau bahkan hanya dengan perenungan-perenungan dan pengamatan-pengamatan tanpa pencapaian salah satu jhāna, seseorang bisa melaksanakan vipassanā bhāvanā dan mampu mencapai kesucian. Bahkan, hanya dalam beberapa hari saja.

Bagaimana pula anggapan itu bisa muncul? Karena, pencapaian khaṇikā samādhi hanyalah merupakan samādhi standard bagi seseorang untuk bisa disebut sebagai manusia normal [baca: tidak pikun, tidak sinting atau gila]. Khaṇikā samādhi dipunyai oleh setiap manusia normal untuk bisa bekerja dan belajar dengan baik. Bila ia tidak lagi mampu mencapai khaṇikā samādhi, tentu ia telah pikun, bahkan mungkin sinting atau gila, karena satinya terlalu lemah.

Bila benar-benar hanya bermodalkan khaṇikā samādhi, perenungan dan pengamatan saja seseorang bisa mencapai kesucian, betapa mudahnya kesucian itu dicapai. Betapa murahnya harga kesucian itu. Tentu dunia ini telah lama kosong tanpa penghuni, paling tidak lengang. Dalam kurun waktu yang tak terhitung lagi, telah muncul para Buddha yang tak terhitung jumlahnya, tentu lebih banyak lagi siswa-siswa-Nya yang telah mencapai kesucian. Apalagi dengan syarat yang begitu mudah. Dunia tentu telah kosong atau lengang.

Namun, kenyataannya tidaklah demikian. Dunia tetap dan semakin penuh sesak karena syarat pencapaian kesucian tidaklah sering dan semudah itu. *Paññā Dhamma* tak mungkin bisa dicapai hanya dengan bermodalkan khaṇikā samādhi, perenungan dan pengamatan-pengamatan biasa.

Vipassanā bhāvanā bukanlah sekadar ilmu duniawi, melainkan ilmu untuk mencapai luar dunia, lepas dari dunia. Samādhi yang dibutuhkan adalah samādhi tingkat tinggi, minimal tingkat menengah [di samping pāramī-pāramī lainnya], sesuai dengan kata-kata Sang Buddha : “ *Samādhi bhikkhave bhāvētha samāhito yathābhutaṃ pajānāti.* ” “ *Wahai para bhikkhu, kembangkanlah samādhi, sebab seseorang yang mempunyai samādhi yang kokoh dan kuat akan mampu mengetahui/menembus kesunyataan Dhamma.* ”

Juga, seperti yang telah diuraikan sebelumnya, samādhi yang baik dan kokoh dilandasi dan dikembangkan oleh sīla yang baik. Paññā yang tajam dilandasi dan dikembangkan oleh samādhi yang kokoh. Batin yang dilandasi dan dikembangkan oleh paññā yang tajam inilah yang mampu membebaskan diri dari dukkha, mencapai kesucian. Hanya orang yang mempunyai jhāna dan paññā lah, yang dimaksudkan dalam hal ini. Ini baru benar-benar menurut logika.

Telah pula disebutkan di atas, dalam ajaran Sang Buddha, sīla, samādhi, dan paññā tak bisa dipisah-pisahkan. Ketiganya harus saling mendukung demi tercapainya hasil akhir.

Seseorang tak bisa hanya mempraktekkan sīla untuk mencapai pengertian Dhamma. Bila seseorang hanya melaksanakan sīla dengan fanatik [melaksanakan samādhi dan paññā sekadarnya saja], dia akan terjebak pada sīlabbataparāmāsa. Dia akan merasa dirinya telah suci karena telah melaksanakan sīla dengan ketat dan bersih.

Seseorang tak bisa hanya melaksanakan samādhi untuk mencapai pengertian Dhamma. Bila seseorang hanya melaksanakan samādhi [samatha bhāvanā], dengan tekun [melaksanakan sīla dan paññā sekadarnya saja], dia akan terjebak pada ketenangan [bila ia mampu mencapai samādhi]. Dia akan merasa dirinya suci karena telah merasakan ketenangan dan kebahagiaan yang tiada taranya walau hanya bersifat duniawi.

Seseorang tak bisa hanya melaksanakan paññā untuk mencapai pengertian Dhamma. Bila seseorang hanya melakukan penganalisaan/perenungan, pengamatan-pengamatan dengan paññā [melaksanakan sīla dan samādhi sekadarnya saja], dia akan terjebak pada kegelisahan yang sering tanpa kontrol karena kurangnya samādhi. Karena banyaknya melakukan penganalisaan dan perenungan-perenungan Dhamma, dia ‘merasa’ banyak tahu dan mengerti Dhamma. Dia akan merasa lebih tahu, lebih mengerti dan lebih pintar dari orang lain. Merasa super, yang akhirnya ‘merasa’ telah mencapai kesucian. Orang jenis terakhir ini lebih berbahaya dari dua jenis terdahulu. Karena, biasanya mereka mempunyai keinginan yang luar biasa besar untuk mengajar orang lain agar bisa “tahu dan mengerti” Dhamma seperti dirinya. Maka, muncullah mereka sebagai ‘Vipassanācāriya’, guru-guru vipassanā. Dan muncul pula berbagai tehnik vipassanā yang telah mereka ‘temukan’. Tehnik meditasi si A, tehnik meditasi si B, tehnik meditasi si Anu, tehnik meditasi si Polan dan lain-lain. Si A mengajarkan tehnik begini, si B mengajarkan tehnik begitu. Si Anu mengajarkan tehnik lain dan si Polan mengajarkan tehnik yang lain lagi. Umat Buddha dibuat bingung karenanya. Itu semua sebenarnya hanyalah sañkhāra [bentuk-bentuk pikiran] yang sedang merajalela, bukan visañkhāra [ketenangan Nibbāna].

Mungkin, mereka akan berpendapat, “hanya” dengan vipassanā dan mengabaikan sīla serta samādhi, seseorang bisa mencapai kebahagiaan Nibbāna; karena vipassanā merupakan ekayāna [jalan satu-satunya]. Semua persoalan hanya bisa selesai dengan ‘vipassanā bhāvanā’ yang cukup dipraktekkan secara periodik ataupun sporadik! Tak perlu menekankan dan menguraikan sīla. Bahkan, samādhi pun cukup dilatih dalam dua tiga hari saja.

Sebelum berbicara vipassanā bhāvanā adalah ekayāna, sebaiknya dimengerti terlebih dahulu bahwa untuk mencapai pengertian Dhamma yang sebenarnya [kesucian], seseorang haruslah :

- Mempunyai saddhā kepada yang tiga : Buddha, Dhamma, dan Sangha tanpa memisah-misahkannya.
- Melaksanakan ajaran [Dhamma] yang tiga : sīla, samādhi, dan paññā tanpa memisah-misahkannya.
- Menganalisa/merenungkan Dhamma hingga mengerti corak yang tiga : aniccā, dukkhaṃ, dan anattā tanpa memisah-misahkannya.

Dan semua itu harus dilaksanakan terus menerus [bukan hanya secara periodik ataupun sporadik] selama hidupnya, hingga mencapai hasil yang diharapkan. Dan haruslah dimengerti, bhāvanā bukanlah hanya duduk, berjalan, berdiri, dan berbaring yang ‘dibuat-buat’ dalam waktu yang ditentukan pula. Tapi, di samping bhāvanā yang bersifat formal, setiap gerak tubuh dan pikiran dalam keseharian haruslah dijadikan sarana dan wahana bhāvanā [pengembangan batin]. Penyadaran jeli [sati] dan sampajañña [menyadari terhadap apa yang sedang dilakukan] tetap dikembangkan saat melakukan kegiatan apa pun dalam keseharian. Kehidupan inilah bhāvanā!

Setelah dimengerti dengan baik, barulah patut berbicara tentang vipassanā bhāvanā sebagai ekayāna, karena tahu apa dan bagaimana vipassanā bhāvanā itu sebenarnya.

Vipassanā bhāvanā bukanlah sesuatu yang berdiri sendiri tanpa dasar dan kondisi yang kuat. Ia merupakan satu kesatuan dengan sīla dan samādhi. Bukan pula sesuatu yang sederhana. Karena vipassanā bhāvanā adalah ilmu tingkat tinggi untuk memutuskan belenggu yang mengikat dan membelit batin manusia sejak kehidupan-kehidupan lampau yang tak terhitung jumlahnya dan penuh penderitaan.

Namun, sebagai umat Buddha, tidak seharusnya menjadi takut dan berkecil hati menghadapi kenyataan ini. Tak seharusnya melarikan diri dari kenyataan, lalu menghibur diri bahwa pencapaian kesucian adalah sesuatu yang mudah dicapai dengan “vipassanā bhāvanā” yang sederhana. Dan muncul anggapan, bahwa bila telah mengikuti ‘vipassanā’ akan mendapat ‘berkah’ yang besar. Itu berarti telah menganggap ‘vipassanā’ sebagai upacara [ritual] keagamaan yang membawa berkah dan keberuntungan! Suatu fanatisme yang bertentangan dengan ajaran Sang Buddha. Kembali telah terperangkap oleh sīlabbataparāmāsa.

Bila demikian halnya, umat Buddha akan semakin jauh dari jalan menuju kesucian dan kebahagiaan Nibbāna, terjerumus pada fatamorgana dan ilusi-ilusi duniawi yang disangka sebagai kenyataan. Ini merupakan saññā vipallāsa, kesesatan karena pencerapan yang salah.

Seharusnya umat Buddha tak perlu merasa segan melatih samatha bhāvanā hingga mencapai jhāna, bahkan mempunyai kesaktian, walau bukan untuk dipamerkan atau dipertontonkan.

Semakin tinggi jhāna yang dipunyai, semakin lancar pula pelaksanaan vipassanā bhāvanā. Seperti yang dilihat oleh Sang Buddha, pertapa Alara Kalāma dan Udhaka Rāmaputta sebagai orang-orang yang paling cepat akan mampu mencapai kesucian saat itu, karena mereka telah mencapai arūpa-jhāna . Sayang mereka telah meninggal dunia.

Namun, bila seseorang belum mampu mengembangkan samādhi sampai jhāna keempat, masih bisa melaksanakan vipassanā bhāvanā asalkan telah mencapai jhāna pertama, kedua, atau ketiga. Dengan cara berselangseling, masuk ke jhāna yang dipunyai, lalu mengadakan perenungan/penganalisaan Dhamma secukupnya, lalu masuk lagi ke dalam jhāna untuk istirahat; keluar lagi melakukan perenungan Dhamma secukupnya. Demikian seterusnya sampai mendapatkan hasil setahap demi setahap. Jangan sekali-kali dipaksa mengadakan perenungan/penganalisaan tanpa istirahat dalam jhāna. Batin tak akan mampu menanggung beban kerja keras karena jhāna di bawah jhāna keempat sifatnya masih kurang kuat. Bisa terjadi saññā vipallāsa seperti diuraikan di atas. Apalagi batin yang hanya bermodalkan khanikā samādhi atau hanya melakukan pengamatan-pengamatan!

Seseorang yang mampu mencapai kesucian arahat tanpa mencapai jhāna keempat disebut arahat sukkhavipassaka. Tentu saja mereka tak mempunyai kesaktian [abhīññā], karena belum mencapai jhāna keempat dan vasī [keahlian berolah jhāna].

Pandangan salah yang mengatakan, seseorang bisa mencapai kesucian tanpa pencapaian sammāsamādhi [jhāna], kiranya sama salahnya dengan pandangan bahwa seseorang yang telah mencapai kesucian arahat harus upasampadā menjadi bhikkhu, karena bila tidak, ia akan mati dalam waktu tujuh hari. Bila demikian halnya, berarti kesucian arahat mengandung unsur ‘pembunuh’. Sesuatu yang bertentangan dengan Dhamma.

Yang benar adalah, seseorang yang telah mencapai kesucian, ‘dengan sendirinya’ [secara alamiah] akan semakin renggang dan menjauhi keduniawian sesuai dengan tingkatannya. Seorang sotāpanna dan sakadāgāmi masih bisa menjalani kehidupan sebagai perumah tangga, walau sudah cukup renggang dari keduniawian. Seorang anāgāmi akan ‘dengan sendirinya’ semakin jauh merenggang dari keduniawian. Ia tidak lagi bisa berumah tangga, dalam arti mempunyai suami atau istri. Apalagi seorang arahat. Hidupnya bagaikan kipas angin listrik yang masih berputar, tapi telah putus hubungan dengan aliran listrik. Batinnya tidak lagi terpengaruh oleh ārammaṇa duniawi, walau masih hidup di dunia ini. Tentu saja, ‘secara alamiah’ ia akan menjalani hidup bahagia dalam ‘kepertapaan’ untuk menghabiskan sisa hidupnya. Hidup kepertapaan di dalam agama Buddha adalah kebhikkhuan yang sesuai dengan Dhamma Vinaya.

Seseorang yang belum mencapai jhāna, sebaiknya memanfaatkan khanikā samādhi untuk belajar dan menganalisa Dhamma guna meningkatkan pengertian dan saddhā.

Bagi mereka yang mempunyai batin sering gelisah [vitakka carita] atau mereka yang tinggal di kota, mempunyai banyak kesibukan sehingga sulit berkonsentrasi, bisa menggunakan khanikā samādhi, mengadakan pengamatan dan perenungan Dhamma untuk menenteramkan dan menenangkan batin yang tak bisa konsentrasi pada satu obyek dalam melakukan samatha bhāvanā. Bila batin telah mulai tenang, konsentrasi kembali ditujukan pada obyek yang telah ditentukan semula. Perenungan ini merupakan “*salah satu cara awal*” dalam melaksanakan samatha bhāvanā. Ini yang disebut “*Paññā mengembangkan Samādhi*”. Pengamatan dan perenungan ini dilakukan untuk mengembangkan kesadaran jeli [sati] dan sampajañña [selalu menyadari/tahu apa yang sedang diperbuat]. Dengan berkembang dan kuatnya sati-sampajañña serta dengan dukungan ātāpī [kekuatan menganalisa untuk mengenali serta menangkap objek]

batin bisa memasuki samādhi. Karenanya, proses ini dinamakan “*Paññā mengembangkan samādhi*”.

Perenungan dan penganalisaan semacam ini sama sekali bukanlah vipassanā bhāvanā! Cara ini juga bisa dilakukan untuk mengobati diri sendiri dari beberapa penyakit jasmani maupun rohani termasuk penyakit tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan migrain yang disebabkan oleh stress. Dan juga bisa untuk mendapatkan ketenangan [kebahagiaan] batin tingkat duniawi. Batin yang tenang akan mampu menghadapi dan memecahkan persoalan-persoalan duniawi. Penyakit-penyakit itu bisa sembuh dan batin menjadi tenang karena bisa mengerti dan menerima persoalan-persoalan yang sedang dihadapi, membuatnya bisa melepaskan beban walau untuk sementara. Beberapa contoh kasus semacam itu bisa ditemui. Teknik ini bisa dipraktekkan oleh semua orang dari segala tingkatan, lapisan, kebudayaan, agama, sekte, maupun aliran.

Jadi, sama sekali bukanlah kebahagiaan Nibbāna, seperti yang telah disalah mengerti oleh sementara orang. Salah satu pandangan yang salah [micchādiṭṭhi] yang menyebabkan semakin hambarnya kemurnian Dhamma, yang akhirnya akan menyebabkan punahnya ajaran Sang Buddha lebih cepat dari yang seharusnya.

Gejala-gejala kemerosotan ini telah tampak jelas di kalangan umat Buddha [upāsaka/upāsikā, sāmaṇera maupun para bhikkhu] di dunia ini, termasuk Indonesia.

Alangkah sayangnya bila hal ini dibiarkan berlarut-larut.

Sebagai murid Sang Buddha, seharusnya kita dengan sabar demi menyempurnakan khanti pāramī, mempelajari dan mempraktekkan Dhamma setahap demi setahap sesuai dengan ajaran Sang Buddha. Bukan dengan mudahnya terhasut iming-iming yang mengatakan bahwa kesucian bisa dicapai hanya dalam waktu beberapa hari saja, hanya karena ingin cepat mencapai kesucian. Lalu, dengan sengaja maupun tak sengaja telah memandang rendah ajaran yang begitu luhur dan amat sulit dimengerti oleh kebanyakan manusia, sehingga sempat membuat Sang Buddha tidak segera mengajarkannya Dhamma, pada awal Kebuddhaan-Nya.

Kini, Sang Tathāgata tak lagi bersama kita. Namun, Dhamma masih tergelar dengan sempurnanya. Terserah pada kepekaan kita. Mampukah kita memilah-milah manakah Dhamma yang sejati, mana pula Dhamma yang palsu [dhammapaṭirūpaka].

* * *

Renungan

* Kita semua telah masuk dalam catatan daftar kematian. Begitu terlahir di dunia, kita telah berdiri dalam antrian untuk menerima kematian. Hanya saja kita tak tahu kapan saatnya akan tiba. Karenanya, tak sepatutnya kita lengah dan terlena. Kita harus segera berbuat kebajikan

sebagai bekal untuk menghadapi hari esok. Kebajikan tertinggi adalah melaksanakan ajaran sejati Sang Buddha.

* Suatu saat nanti kematian akan menjemput kita, memaksa kita untuk melepas segala sesuatu. Karenanya, berlatihlah untuk membiasakan diri ‘melepas’. Bila tidak, saat kematian menjelang, kita akan merasa amat berduka dan tersiksa.

* Para bhikkhu [dhutaṅga](#) kelihatannya tak mempunyai kegiatan apa-apa. Bahkan ada yang mengatakan mereka hanya bermalas-malasan dan tak pandai berbicara, apalagi berkhotbah. Tapi, sebenarnya mereka adalah siswa-siswa Sang Buddha yang dengan tekun dan bersungguh-sungguh berusaha membasmi kilesa. Pekerjaan melawan kilesa merupakan pekerjaan yang paling sulit di dunia. Pekerjaan duniawi masih ada waktu dan hari liburnya. Tapi, pekerjaan membasmi kilesa tak mengenal waktu dan hari libur. Tugas itu harus dikerjakan siang maupun malam. Mereka sadar, bila bukan diri sendiri yang mengerjakan, siapa pula yang akan mengerjakan untuk dirinya. Mereka juga sadar, mereka hidup dari makanan umat awam. Untuk itu, mereka tak mau menjadi penipu dan perampok harta umat awam.

* Seorang praktisi bhāvanā yang ingin mendapat hasil yang baik, harus membuat dirinya tergilagila pada bhāvanā. Hanya dengan begitu ia akan mendapat hasil yang baik.

* Kembangkan sati agar muncul paññā, kembangkan saddhā agar muncul viriya dalam Paṭipatti Dhamma.

* Batin yang telah hening akan bertinggal pada masa kini [paccupana], tak beranjak ke masa lalu, tak pula beranjak ke masa depan. Dengan begitu ia telah berada di dalam kendali kita, dan kita bisa menggunakannya untuk mengadakan penganalisaan dengan baik.

* Seorang praktisi bhāvanā yang gagal, mungkin akan berpikir: “Aku telah melaksanakan bhāvanā selama bertahun-tahun, tapi tak mendapatkan sesuatu pun”. Ia telah berpikir salah, karena tujuan bhāvanā adalah untuk melepas, bukanlah untuk mendapatkan sesuatu